



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Stangen Lauch
- 200 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 g Ananas, geschält
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett 13,8 g Kohlenhydrate 29,3 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe
280 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

3 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.

2 kleine Stangen Lauch in feine Ringe schneiden und gründlich waschen.

200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Je 1 rote und 1 grüne Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln.

2 Hähnchen anbraten:

500 g Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.

Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Den Lauch zugeben und kurz mitbraten.

3 Eintopf aufsetzen:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet zugießen und alles etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Gemüse & Ananas zugeben:

In der Zwischenzeit 250 g Ananas grob würfeln.

Staudensellerie, Chiliwürfel, Champignons und Ananas in den Topf geben.

Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5 Abschmecken & Verfeinern:

Mit 1 EL Limettensaft und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer den Eintopf noch fruchtiger möchte, ersetzt einen Teil der Ananas durch Mango - passt perfekt zu den Curry-Aromen.

Variante: Für alle Fans der kreativen asiatischen Küche - einfach die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen.

Ergibt eine superleckere, landestypische Geschmacksnote.

Nicht vergessen: Der Eintopf schmeckt besonders gut zu Basmatireis oder knusprigem Baguette.