



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

Geflügelspieße mit Reis und Tomatensoße

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung
- 60 g GEFRO Tomatensoße- und Suppe
- 0,5 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Parboiled-Reis
- 8 Holzspieße
- 700 ml Wasser
- 1 Stück Zitrone, Saft
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Thymian, fein gezupft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Geflügelspieße mit Reis und Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett 64,5 g Kohlenhydrate 52,5 g Eiweiß 2,4 g Ballaststoffe
620 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

600 g Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen anschließend wellenförmig auf insgesamt 8 Holzspieße stecken.

2 Marinade anrühren & Spieße einpinseln:

Von 1 Zitrone den Saft auspressen. 3 EL GEFRO Brat- und Frittieröl und 4 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung zum Zitronensaft geben und gründlich verrühren.

Die Geflügelspieße mit der Würzölmarinade einpinseln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) ca. 15 - 20 Min. garen.

3 Reis kochen:

300 g Parboiled-Reis in 700 ml Wasser bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf garen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat.

1/2 Bund Petersilie fein hacken und unter den Reis mischen.

4 Tomatensoße zubereiten:

60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe mit dem Schneebesen in 500 ml Wasser einrühren und kurz aufkochen.

Die Soße mit 1/2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und 1 TL kleingezupftem Thymian würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Je 2 Geflügelspieße mit einer Portion Reis und Tomatensoße auf Tellern anrichten. Mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Hähnchenbrust eignen sich auch Putenschnitzel - sie bleiben besonders saftig und lassen sich ebenso gut zu Spießen verarbeiten.

Tipp: Für extra Röstaromen die Spieße zum Schluss 2-3 Minuten unter den Backofengrill legen.

Nicht vergessen: Die Spieße lassen sich bereits vorab marinieren und bis zur Zubereitung im Kühlschrank ziehen lassen - das intensiviert den Geschmack.