



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 200 g
- 200 g Langkorn-Reis
- 100 g frische Ananas
- 100 g frische Mango
- 100 g Lauch
- 60 g Cashewkerne, geröstet
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett 52,4 g Kohlenhydrate 43,2 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe  
580 kcal Brennwert

#### 1 Reis kochen:

200 g Langkornreis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

#### 2 Gemüse & Früchte vorbereiten:

In der Zwischenzeit 100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in etwa 1 cm große Stücke schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. 100 g Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

#### 3 Gemüse anbraten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Anschließend Karottenscheiben und Lauchstreifen zugeben und kurz bissfest garen.

#### 4 Reissalat zubereiten:

Reis, Ananas, Mango, das gedünstete Gemüse und geröstete Cashewkerne in eine Schüssel geben. Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 5 Hähnchen grillen:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry verrühren. 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) auf dem Grill von jeder Seite etwa 6 Minuten garen und dabei regelmäßig mit der Olivenölmischung bestreichen.

## **6 Anrichten & Servieren:**

Reissalat auf Tellern anrichten, die gegrillte Curry-Hähnchenbrust darauflegen und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer Abwechslung liebt, ersetzt die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. So entsteht eine köstliche Variante mit exotischer Note. Variante: Statt Ananas und Mango können auch Papaya oder Pfirsichstücke verwendet werden - das sorgt für eine spannende Fruchtnote im Salat. Nicht vergessen: Das Hähnchen schmeckt auch hervorragend vom Kontaktgrill oder aus der Grillpfanne - ideal, wenn das Wetter mal nicht mitspielt.