



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

Hähnchenkeule mit Ananas und Cashewnüssen

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Hähnchenkeulen ohne Haut, à ca. 160 g
- 1 Gemüsezwiebel
- 400 g Karotten
- 120 g Naturreis
- 400 ml Wasser
- 300 g frische Ananas
- 50 g Cashewkerne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchenkeule mit Ananas und Cashewnüssen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

40,8 g Fett 38,7 g Kohlenhydrate 35,5 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
671 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten & anbraten:

4 Hähnchenkeulen ohne Haut (à ca. 160 g) an der Oberseite leicht einschneiden.

1 EL GEFRO GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Die Keulen aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 Gemüse & Reis ansetzen:

1 Gemüsezwiebel und 400 g Karotten schälen und fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen und die Gemüsewürfel darin anschwitzen.

120 g Naturreis zugeben, kurz mitdünsten und mit 400 ml Wasser ablöschen.

Die Flüssigkeit erhitzen und 1 EL GEFRO Suppe einrühren.

3 Kaninchenkeulen schmoren:

Die Hähnchenkeulen in den Topf geben und alles bei geringer Temperatur etwa 45 Minuten mild köcheln lassen.

Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen, damit nichts ansetzt.

4 Fertigstellen:

300 g frische Ananas in Würfel schneiden und unter den gegarten Gemüsereis mischen.

50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.

5 Anrichten & Servieren:

Den aromatischen Gemüsereis auf Tellern anrichten, je eine Hähnchenkeule daraufsetzen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders fruchtig wird das Gericht, wenn Sie zusätzlich etwas Ananassaft in die Brühe geben - das verleiht der Soße eine feine Süße.

Variante: Ersetzen Sie einen Teil des Wassers durch Kokosmilch - so entsteht eine cremige, exotische Variante mit leichtem Südsee-Aroma.

Nicht vergessen: Der Naturreis sollte leicht bissfest bleiben - dadurch behält das Gericht eine angenehme Struktur und schmeckt besonders frisch.