



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

### Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

- 40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 600 g Hähnchenbrust
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- 3 Limetten
- 8 Stück Zitronengrasstängel oder 8 lange Holzspieße
- 1 Bund Koriander, grob gehackt

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

## Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

32,9 g Fett 56,6 g Kohlenhydrate 52,8 g Eiweiß 2,1 g Ballaststoffe  
749 kcal Brennwert

#### 1 Limetten & Reis vorbereiten:

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Eine weitere Limette in Scheiben schneiden. 250 g Duft- oder Jasminreis gründlich waschen und in einen Topf geben. Mit ca. 750 ml Wasser aufgießen, sodass der Wasserstand etwa 2 cm über dem Reis liegt. Zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leicht köcheln, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

#### 2 Spieße vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Spitzen von 8 Zitronengrasstängeln schräg anschneiden - alternativ können 8 Holzspieße verwendet werden. 600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, auf die Zitronengrasstängel stecken und mit dem Limettensaft beträufeln.

#### 3 Hähnchenspieße garen:

Eine große Auflaufform oder ein Backblech mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einpinseln. Die Spieße hineinlegen und nochmals mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl bepinseln. Im Ofen 20-30 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry bestreuen.

#### 4 Curry-Tomatensauce kochen:

400 ml ungesüßte Kokosmilch in einem Topf erwärmen. 40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe sowie 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry einrühren. Die Sauce ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

#### 5 Reis verfeinern:

1 Bund Koriander samt Stielen grob hacken und unter den fertigen Reis mischen.

## **6 Anrichten & Servieren:**

Die Hähnchenspieße mit dem Reis und der Curry-Tomatensauce auf Tellern anrichten. Mit Limettenabrieb bestreuen und mit Limettenscheiben dekorieren. Sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Die Curry-Tomatensauce kann statt mit Kokosmilch auch mit 400 ml Wasser zubereitet werden - dadurch wird sie leichter, bleibt aber aromatisch. Variante: Für noch mehr Frische kann zusätzlich etwas gehackte Minze über den Reis gestreut werden