



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

Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

- 25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 650 g Hühnchenbrustfilet
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 200 g frische Ananas, geschält
- 100 g Shiitakepilze
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett 18 g Kohlenhydrate 43,6 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 395 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

650 g Hühnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden.

2 Gemüse & Ananas schneiden:

250 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden.

200 g Ananas in 1 cm große Würfel schneiden.

100 g Shiitakepilze halbieren.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

3 Hühnchen anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hühnchenstreifen hineingeben, rundum kräftig anbraten, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

4 Spargel & Pilze braten:

Erneut 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Die Spargelstücke etwa 4 Min. anbraten, Shiitakepilze zugeben und weitere 3 Min. braten.

5 Currysoße zubereiten:

150 ml Milch und 150 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen.

25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.

1/2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry sowie 1 TL frisch gepressten Limettensaft einrühren.

6 Alles vermengen & köcheln:

Hähnchenstreifen, Ananaswürfel und Frühlingszwiebeln zur Spargel-Pilz-Mischung geben.

Die Currysoße zugießen, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen.

7 Servieren:

Das Hähnchencurry auf Teller verteilen und heiß genießen.

Tipps & Varianten

Tipp: Verwende sehr reife, frische Ananas - sie sorgt für natürliche Süße und macht das Gericht noch aromatischer.

Nicht vergessen: Das Curry lässt sich hervorragend vorbereiten - beim erneuten Erwärmen wird die Soße sogar noch aromatischer.