



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

### Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 250 g Kirschtomaten, rot und gelb
- 200 g braune Champignons
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 Zucchini
- 2 Schalotten
- 2 kleine Bio-Zitronen
- 50 g Ingwerknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ketchup
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- Salz

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

## Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

28,1 g Fett 9,5 g Kohlenhydrate 48,3 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe  
481 kcal Brennwert

#### 1 Marinade anrühren:

2 Knoblauchzehen und 50 g Ingwer schälen und sehr fein hacken, bis eine pastenartige Konsistenz entsteht. Den Saft einer Zitrone auspressen. Alles in eine Schüssel geben und mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry, 200 g Joghurt, 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl, dem Zitronensaft und 1 EL Ketchup verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.

#### 2 Fleisch marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 5 Stunden - besser länger - abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Die marinierten Stücke anschließend auf 4 Holzspieße stecken.

#### 3 Kräuter vorbereiten:

2 Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Je 1 Bund Petersilie und Koriander grob hacken. Mit einem Sparschäler drei dünne Scheiben Zitronenschale von der restlichen Zitrone abziehen und fein schneiden. Die Zitrone auspressen.

#### 4 Gemüse für den Grill vorbereiten:

2 Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 250 g Kirschtomaten halbieren. 200 g braune Champignons ebenfalls halbieren. Alles mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Grillschale geben und auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden bissfest garen.

#### 5 Hähnchenspieße grillen:

Die Spieße auf den Grillrost legen und rundherum ca. 10 Minuten grillen.

#### 6 Kräutersalat mischen:

Die gehackten Kräuter, Schalottenstreifen und die Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Mit dem Zitronensaft und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren.

## **7 Servieren:**

Das gegrillte Gemüse mit dem Kräutersalat vermengen. Die indischen Hähnchenspieße darauf anrichten und servieren. Tipp: Damit die Holzspieße beim Grillen nicht verbrennen, sie vor dem Bestücken 20 Minuten in Wasser einweichen - so bleiben sie stabil und splintern nicht.