



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

Indisches Grillhähnchen mit Mango-Chili-Soße

- 80 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- 250 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 kleine reife Mango
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 EL Salatmayonnaise

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Indisches Grillhähnchen mit Mango-Chili-Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett 12 g Kohlenhydrate 32,8 g Eiweiß 1,7 g Ballaststoffe
412 kcal Brennwert

1 Marinade vorbereiten:

4 Knoblauchzehen schälen und grob zerdrücken. Mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry, 3 EL frisch gepresstem Limettensaft und 250 g Joghurt (10 % Fett) in einer Schüssel verrühren.

2 Fleisch marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch in die Schüssel geben, mit der Marinade vermengen und abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Mango-Chili-Soße zubereiten:

1 reife Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel teilen. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen und Mango, Chili und Zwiebel darin andünsten. 80 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen und anschließend Salatmayonnaise unterrühren.

4 Hähnchen grillen:

Das marinierte Hähnchen auf den Grill legen und etwa 4 Minuten grillen, nach 2 Minuten wenden, bis es durchgegart ist.

5 Anrichten & Servieren:

Das gegrillte Hähnchen mit der Mango-Chili-Soße servieren. Tipps & Varianten: Tipp 1: Dazu passt frisches Naan-Brot aus dem asiatischen Feinkostladen oder Supermarkt. Mit etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl bestreichen und auf dem Grillrost knusprig backen. Tipp 2: Wer es fruchtiger mag, kann der Soße etwas fein gewürfelte Ananas hinzufügen. Variante 1: Für mehr Schärfe ein paar Chilikerne in die Soße geben oder zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren. Variante 2: Das marinierte Hähnchen kann alternativ auch in einer Grillpfanne zubereitet werden - so gelingt es auch ohne Grill perfekt.