



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

### Ingwerbrühe mit Huhn und grünen Bohnen

- 20 g GEFRO Suppe
- 1 Liter Wasser
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g grüne Bohnen, geputzt
- 60 g junge frische Ingwerknolle
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasoße
- 1 rote Chilischote
- 1 Sternanis

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

## Ingwerbrühe mit Huhn und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1,6 g Fett 6,9 g Kohlenhydrate 26,8 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe  
151 kcal Brennwert

### 1 Zutaten vorbereiten:

Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 60 g Ingwerknolle schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

### 2 Hühnerbrust garen:

In einem großen Topf 1 Liter Wasser erwärmen und 20 g GEFRO Suppe einrühren. Aufkochen lassen und 400 g Hähnchenbrustfilet hineingeben. Etwa 15 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Dann die Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen und im Ofen warmhalten.

### 3 Gemüse in der Brühe garen:

Die Brühe mit 1 Sternanis aufkochen. 300 g grüne, geputzte Bohnen sowie die Ingwerstreifen zugeben und etwa 5 Minuten bissfest garen. 2 EL Sojasoße, die Chilistreifen und die Frühlingszwiebeln hinzufügen.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die Brühe in Schalen oder Suppentellern anrichten. Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer es kräftiger im Geschmack mag, kann etwas Knoblauch anrösten und in die Brühe geben. Variante: Für eine asiatische Note die Brühe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken - sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote.