



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

Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 35 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 4 Hühnerbrustfilets
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 80 g Kokosraspeln
- 80 g Semmelbrösel
- 250 ml Wasser
- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 47,6 g Kohlenhydrate 48,2 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe
554 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln auf ein Sieb geben und etwas ausdampfen lassen.

2 Hähnchen paniieren:

4 Hühnerbrustfilets mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen und in 2 EL Mehl wenden. 2 Eier in einer Schüssel verquirlen. 80 g Kokosraspeln mit 80 g Semmelbrösel vermischen. Die Filets erst durch die Eimasse ziehen, dann in der Kokos-Brösel-Mischung wenden.

3 Anbraten & Garen:

Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Hühnerbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend auf ein Backblech legen. Für ca. 7 - 8 Minuten im Ofen fertig garen.

4 Kürbis-Kartoffelstampf:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen. 35 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Presse drücken, in den Topf geben und unter ständigem Rühren zu einem glatten Püree verarbeiten.

5 Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem weiteren Topf erwärmen, 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. 2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in die Soße geben und kurz ziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Kokoshühnchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Dazu den Kürbis-Kartoffelstampf und etwas Soße geben - sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine fruchtige Note etwas frisch geriebenen Ingwer in den Kürbis-Kartoffelstampf geben. Variante: Wer es würziger mag, verfeinert die Kokospanade mit einer Prise GEFRO Paprika-Chili Würzmischung. Nicht vergessen: Die panierten Hühnchen lassen sich gut vorbereiten und bis zum Braten kühl stellen - ideal, wenn Gäste kommen.