



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

### Thai Curry klassisch mit Duftreis

- 3 TL Bio Würzmischung Thai Curry
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 600 g Hähnchenbrust
- 1 Limette, Saft
- 1 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote, mittelscharf
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- Koriander, einige Blätter

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

## Thai Curry klassisch mit Duftreis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,1 g Fett 57,4 g Kohlenhydrate 52,9 g Eiweiß 2,1 g Ballaststoffe  
789 kcal Brennwert

### 1 Hähnchen marinieren:

600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit dem Saft von 1 Limette und 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry gut vermischen.

Zur Seite stellen.

### 2 Aromaten vorbereiten:

1 Zwiebel klein schneiden.

2 Knoblauchzehen durch die Presse drücken.

1 mittelscharfe rote Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken.

### 3 Curry ansetzen:

In einem Topf 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Die marinierten Hähnchenstücke zugeben und kurz mitanbraten, ohne zu starke Hitze.

400 ml ungesüßte Kokosmilch zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Nach Belieben salzen.

#### **4 Duftreis kochen:**

Während das Curry köchelt, 250 g Duft- oder Jasminreis gründlich waschen und in einen Topf geben.

Mit ca. 750 ml Wasser aufgießen, sodass der Wasserstand etwa 2 cm über dem Reis liegt.

Zugedeckt aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Thai Curry und Reis in Schalen anrichten, mit einigen Korianderblättern dekorieren und servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es schärfer möchte, kocht einfach die Kerne der Chilischote mit. Achtung: Beim Schneiden von Chilis Einmalhandschuhe tragen - sonst kann versehentliches Berühren von Augen oder Gesicht stark brennen.

Variante: Für eine besonders cremige Sauce kann zusätzlich ein kleiner Schuss Kokoscreme untergerührt werden