



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 200 g Basmatireis
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Ingwerknolle
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Lauch
- 400 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 2 EL Sojasoße
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8,9 g Fett	50 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	358 kcal
Brennwert				

**Asiatischer Hühner-Gemüsetopf:** 200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Knoblauchzehen und 40 g Ingwerknolle schälen und fein hacken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 200 g Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Die Karotten und den Lauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

400 g Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf erhitzen und den gehackten Knoblauch, Ingwer sowie die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Hähnchenfleisch zugeben und leicht anbraten.

Alles mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** bestäuben und mit 2 EL Sojasoße ablöschen. 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und aufkochen. Das Gemüse zugeben und bissfest garen. 200 g tiefgekühlte grüne Erbsen sowie den gekochten Reis zugeben und erwärmen.

Den asiatischen Eintopf in Suppenschalen füllen und servieren.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**.

So genießen Sie Ihren asiatischen Hühner-Gemüsetopf im Handumdrehen in einer megaleckeren Geschmacks-Variante!