



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gemüse Paella
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 200 g Gemüsemais
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Bund Minze
- Salz

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

## Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett      66,7 g Kohlenhydrate      46,9 g Eiweiß      3,5 g Ballaststoffe  
570 kcal Brennwert

**Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt:** 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen, 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und im Öl glasig anschwitzen. 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« zugeben und die Paella kurz anbraten. Anschließend 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben.

8 Hähnchenunterkeulen mit 15 g GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«, 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz einreiben. Dann in einer Pfanne mit 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl ringsherum anbraten.

Die Hähnchenkeulen zur Paella geben und abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten garen. Dann vom Herd nehmen, 200 g Gemüsemais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

250 g Naturjoghurt in eine Schüssel geben, von 1 Bund Minze die Blätter vom Stiel abzupfen, waschen, fein hacken und unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Die Paella mit Salz abschmecken und zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.