



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Stangen Lauch
- 200 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g Ananas, geschält
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett	13,8 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	280 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas: 3 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. 2 kleine Stangen Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. 200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden, je 1 rote und grüne Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln.

500 g Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch zugeben und kurz mitbraten.

800 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** aufgießen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 250 g Ananas grob würfeln. Den Staudensellerie, die gewürfelten Chilischoten, die Champignons und die Ananas in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen.

Mit 1 EL Limettensaft und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Super Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.