



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

### Geflügelspieße mit Reis und Tomatensoße

- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- Hähnchen Würzmischung
- GEFRO Tomatensoße- und Suppe
- Paprika-Chili Würzmischung
- 1 Zitrone, Saft
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 8 Holzspieße
- 300 g Parboiled-Reis
- 700 ml Wasser
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Thymian, fein gezupft

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

## Geflügelspieße mit Reis und Tomatensoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	64,5 g Kohlenhydrate	52,5 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	620 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Geflügelspieße mit Reis und Tomatensoße:** Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Von 1 Zitrone den Saft auspressen, 3 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** und 4 TL **GEFRO Hähnchen Würzmischung** zum Zitronensaft geben und alles zusammen gut vermischen.

600 g Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und dann der Länge nach in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen anschließend wellenförmig auf insgesamt 8 Holzspieße stecken. Die Geflügelstreifen am Spieß mit der Würzölmarinade einpinseln, auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 15 - 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 300 g Parboiled-Reis in 700 ml Wasser bei kleiner Hitze in geschlossenem Topf garen, bis der Reis alles Wasser aufgenommen hat.

1/2 Bund Petersilie fein hacken und unter den Reis mischen.

60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** mit dem Schneebesen in 500 ml Wasser einrühren und kurz aufkochen lassen. Die Tomatensoße mit 1/2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und 1 TL kleingezupften Thymian würzen.

Je 2 Geflügelspieße zusammen mit einer Portion Reis und Tomatensoße auf Tellern anrichten, mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.

Tipp: Anstatt Hähnchenbrust können Sie auch Putenschnitzel verwenden.