



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

Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 650 g Hühnchenbrustfilet
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 200 g frische Ananas, geschält
- 100 g Shiitakepilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	18 g Kohlenhydrate	43,6 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	395 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	-------------------	--------------------

Hühnchencurry mit Spargel und Ananas: 650 g Hühnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden.

250 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. 200 g Ananas in 1 cm große Würfel schneiden. 100 g Shiitakepilze halbieren. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen, die Hühnchenstreifen hineingeben und rundum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin etwa 4 Minuten anbraten. Die Shiitakepilze zugeben und 3 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit 150 ml Milch und 150 ml Kokosmilch in einen Topf geben und erwärmen. 25 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. 1/2 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** und 1 TL frisch gepressten Limettensaft einrühren.

Die Hühnchenstreifen, die Ananas und Frühlingszwiebelringe in die Pfanne geben und mit der Spargel-Pilzmischung vermengen. Die Currysoße zugeben, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Das Hühnchencurry auf Teller verteilen 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 Ihr Hühnchencurry im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!