



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

Einkaufszettel

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwerknolle
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Ketchup
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 2 kleine Bio-Zitronen
- 2 Zucchini
- 250 g Kirschtomaten, rot und gelb
- 200 g braune Champignons
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten plus 5 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

28,1 g Fett	9,5 g Kohlenhydrate	48,3 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	481 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse:

2 Knoblauchzehen und 50 g Ingwer schälen und sehr fein hacken. Es sollte eine pastenartige Konsistenz entstehen. Den Saft einer Zitrone auspressen.

In eine Schüssel geben und mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«, 200 g Joghurt, 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl, dem Zitronensaft und 1 EL Ketchup verrühren. Etwas Salzen.

4 Hähnchenbrustfilets in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 5 Stunden marinieren. Die Stücke nach dem Marinieren auf 4 Holzspieße stecken.

2 Schalotten schälen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Je 1 Bund Petersilie und Koriander von den Stielen befreien und grob hacken.

Mit einem Sparschäler drei dünne Scheiben Zitronenschale von der übrigen Zitrone herunterschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Saft der übrigen Zitrone auspressen. 2 Zucchini in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 250 g Kirschtomaten halbieren. 200 g braune Champignons ebenfalls halbieren.

Das Gemüse mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Grillschale geben. Die Grillschale auf den Grill setzen und das Ganze unter gelegentlichem Wenden bissfest garen.

Parallel die Hähnchenspieße auf den Grillrost legen und rundherum etwa 10 Minuten grillen.

Die gehackten Kräuter, die Schalottenstreifen und die Zitronenschale in einer Schüssel miteinander vermischen und mit dem Zitronensaft sowie 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra marinieren.

Das gegarte Gemüse zu dem Kräutersalat geben und miteinander vermengen. Die Hähnchenspieße mit dem Kräuter-Gemüsesalat servieren.