



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

### Indisches Grillhähnchen mit Mango-Chili-Soße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 250 g Joghurt, 10 % Fett
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- 1 kleine reife Mango
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Salatmayonnaise

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

## Indisches Grillhähnchen mit Mango-Chili-Soße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	12 g Kohlenhydrate	32,8 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	412 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Indisches Grillhähnchen mit Mango-Chili-Soße** Für die Marinade 4 Knoblauchzehen schälen und grob zerdrücken. Die zerdrückten Knoblauchzehen mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«**, 3 EL frisch gepressten Limettensaft und 250 g Joghurt, 10% Fett, vermischen.

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut jeweils in 4 gleichgroße Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Marinade zugeben und miteinander vermischen. Abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 kleine reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 1 rote Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und vom Stiel befreien. Die Chilihälften in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Mangowürfel, die Chilistreifen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

80 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen und dann die Salatmayonnaise unterrühren.

Das marinierte Hähnchenfleisch für etwa 4 Minuten auf den Grill geben und durchbraten. Nach 2 Minuten wenden. Das Indische Grillhähnchen mit der Mango-Chili-Soße servieren.

**Tipp:** Zum Indischen Grillhähnchen passt nach Belieben indisches Naan-Brot. Dieses erhalten Sie im asiatischen Feinkostladen oder im gut sortierten Supermarkt. Das Naan-Brot bestreichen Sie mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und legen es auf den Grillrost bis es knusprig ist.