



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 4 Hühnerbrustfilets
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 80 g Kokosraspeln
- 80 g Semmelbrösel
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 250 ml Wasser
- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

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

## Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett      47,6 g Kohlenhydrate      48,2 g Eiweiß      9 g Ballaststoffe  
554 kcal Brennwert

**Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf:** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln auf ein Sieb geben und etwas ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit 4 Hühnerbrustfilets mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen und in 2 EL Mehl wenden. 2 Eier in eine Schüssel geben und verquirlen, 80 g Kokosraspeln mit 80 g Semmelbrösel vermischen. Die Hühnerbrustfilets durch die Eimasse ziehen und in den Kokosbröseln wenden.

In einer Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, die panierten Hühnerbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech setzen. Das Blech für ca. 7 - 8 Minuten in den Ofen schieben und garen.

In der Zwischenzeit 400 ml Milch, 1,5% Fett, in einem großen Topf erwärmen. 35 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, in den Topf geben und unter ständigem Rühren zu einem glatten Püree verarbeiten.

In einem weiteren Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, in die Soße geben und etwas ziehen lassen.

Die fertig gegarten Kokoshühnchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, jeweils etwas Kürbis-Kartoffelpüree und Soße dazugeben und servieren.