



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

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 750 ml GEFRO Suppe
- 15 g GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 200 g Gemüsemais
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Bund Minze
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	66,7 g Kohlenhydrate	46,9 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	570
kcal Brennwert				

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

1⌚ Reis anschwitzen & würzen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.
280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und glasig anschwitzen.
20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren und kurz anbraten.
Mit 750 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

2⌚ Hähnchenkeulen würzen & anbraten:

8 Hähnchenunterkeulen mit 15 g GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili, 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz einreiben.
2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen rundum anbraten.

3⌚ Alles gemeinsam garen:

Die angebratenen Hähnchenkeulen zum Reis geben.
Abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten garen.
Vom Herd nehmen, 200 g Gemüsemais unterheben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4⌚ Minzjoghurt anrühren:

250 g Naturjoghurt in eine Schüssel geben.
Von 1 Bund Minze die Blätter abzupfen, waschen, fein hacken und unter den Joghurt mischen.
Mit Salz abschmecken.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Die Paella mit Salz abschmecken, den Curryreis auf Tellern verteilen und mit den Hähnchenkeulen servieren.
Den Minzjoghurt dazu reichen.

⌚ Tipps & Varianten

⌚ **Tipp:** Wenn du die Hähnchenkeulen besonders knusprig magst, brate sie nach dem Garen noch einmal kurz bei starker Hitze an.

⌚ **Tipp** – Wenn du die Paella nach dem Ziehen kurz offen stehen lässt, wird der Reis lockerer und körniger.

⌚ **Variante:** Für extra Schärfe kannst du dem Joghurt etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili hinzufügen.

⌚ **Nicht vergessen:** Das Gericht lässt sich super vorbereiten – Reis und Joghurt kannst du schon

vorab fertig machen.