



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

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Stangen Lauch
- 200 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 g Ananas, geschält
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett	13,8 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	280
kcal Brennwert				

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

1. Zutaten vorbereiten:

3 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.
2 kleine Stangen Lauch in feine Ringe schneiden und gründlich waschen.
200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden.
Je 1 rote und 1 grüne Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln.

2. Hähnchen anbraten:

500 g Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden.
2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.
Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
Den Lauch zugeben und kurz mitbraten.

3. Eintopf aufsetzen:

800 ml klare Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** zugießen und alles etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Gemüse & Ananas zugeben:

In der Zwischenzeit 250 g Ananas grob würfeln.
Staudensellerie, Chiliwürfel, Champignons und Ananas in den Topf geben.
Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5. Abschmecken & Verfeinern:

Mit 1 EL Limettensaft und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Wer den Eintopf noch fruchtiger möchte, ersetzt einen Teil der Ananas durch Mango – passt perfekt zu den Curry-Aromen.

Variante: Für alle Fans der kreativen asiatischen Küche – einfach die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ersetzen.

Ergibt eine superleckere, landestypische Geschmacksnote.

Nicht vergessen: Der Eintopf schmeckt besonders gut zu Basmatireis oder knusprigem Baguette.