



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

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 200 g Langkorn-Reis
- 100 g frische Ananas
- 100 g frische Mango
- 1 mittelgroße Karotte
- 100 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Cashewkerne, geröstet
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	52,4 g Kohlenhydrate	43,2 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	580
kcal Brennwert				

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

1. Reis kochen:

200 g Langkornreis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Gemüse & Früchte vorbereiten:

In der Zwischenzeit 100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in etwa 1 cm große Stücke schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. 100 g Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

3. Gemüse anbraten:

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Anschließend Karottenscheiben und Lauchstreifen zugeben und kurz bissfest garen.

4. Reissalat zubereiten:

Reis, Ananas, Mango, das gedünstete Gemüse und geröstete Cashewkerne in eine Schüssel geben. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hähnchen grillen:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** verrühren.

4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) auf dem Grill von jeder Seite etwa 6 Minuten garen und dabei regelmäßig mit der Olivenölmischung bestreichen.

6. Anrichten & Servieren:

Reissalat auf Tellern anrichten, die gegrillte Curry-Hähnchenbrust darauflegen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer Abwechslung liebt, ersetzt die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So entsteht eine köstliche Variante mit exotischer Note.

Variante: Statt Ananas und Mango können auch Papaya oder Pfirsichstücke verwendet

werden – das sorgt für eine spannende Fruchtnote im Salat.

☒ **Nicht vergessen:** Das Hähnchen schmeckt auch hervorragend vom Kontaktgrill oder aus der Grillpfanne – ideal, wenn das Wetter mal nicht mitspielt.