



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

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe
- 3 Limetten
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- 8 Stück Zitronengrasstängel oder 8 lange Holzspieße
- 600 g Hähnchenbrust
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 1 Bund Koriander, grob gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,9 g Fett	56,6 g Kohlenhydrate	52,8 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	749
kcal Brennwert				

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

1. Limetten & Reis vorbereiten:

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Eine weitere Limette in Scheiben schneiden.

250 g Duft- oder Jasminreis gründlich waschen und in einen Topf geben.

Mit ca. 750 ml Wasser aufgießen, sodass der Wasserstand etwa 2 cm über dem Reis liegt. Zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leicht köcheln, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

2. Spieße vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Spitzen von 8 Zitronengrasstängeln schräg anschneiden – alternativ können 8 Holzspieße verwendet werden.

600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, auf die Zitronengrasstängel stecken und mit dem Limettensaft beträufeln.

3. Hähnchenspieße garen:

Eine große Auflaufform oder ein Backblech mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einpinseln. Die Spieße hineinlegen und nochmals mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl bepinseln.

Im Ofen 20–30 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry bestreuen.

4. Curry-Tomatensauce kochen:

400 ml ungesüßte Kokosmilch in einem Topf erwärmen.

40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe sowie 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry einrühren.

Die Sauce ca. 2–3 Minuten köcheln lassen.

5. Reis verfeinern:

1 Bund Koriander samt Stielen grob hacken und unter den fertigen Reis mischen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Hähnchenspieße mit dem Reis und der Curry-Tomatensauce auf Tellern anrichten.

Mit Limettenabrieb bestreuen und mit Limettenscheiben dekorieren. Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Curry-Tomatensauce kann statt mit Kokosmilch auch mit 400 ml Wasser zubereitet

werden – dadurch wird sie leichter, bleibt aber aromatisch.

▮ **Variante:** Für noch mehr Frische kann zusätzlich etwas gehackte Minze über den Reis gestreut werden