



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

- 25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 650 g Hühnchenbrustfilet
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 200 g frische Ananas, geschält
- 100 g Shiitakepilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft, frisch gepresst

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

## Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |               |                   |          |
|-------------|--------------------|---------------|-------------------|----------|
| 16,5 g Fett | 18 g Kohlenhydrate | 43,6 g Eiweiß | 5 g Ballaststoffe | 395 kcal |
| Brennwert   |                    |               |                   |          |

### Hühnchencurry mit Spargel und Ananas

#### 1. Fleisch vorbereiten:

650 g Hühnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden.

#### 2. Gemüse & Ananas schneiden:

250 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden.

200 g Ananas in 1 cm große Würfel schneiden.

100 g Shiitakepilze halbieren.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

#### 3. Hühnchen anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hühnchenstreifen hineingeben, rundum kräftig anbraten, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

#### 4. Spargel & Pilze braten:

Erneut 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Die Spargelstücke etwa 4 Min. anbraten, Shiitakepilze zugeben und weitere 3 Min. braten.

#### 5. Currysoße zubereiten:

150 ml Milch und 150 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen.

25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.

1/2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry sowie 1 TL frisch gepressten Limettensaft einrühren.

#### 6. Alles vermengen & köcheln:

Hühnchenstreifen, Ananaswürfel und Frühlingszwiebeln zur Spargel-Pilz-Mischung geben.

Die Currysoße zugeben, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen.

#### 7. Servieren:

Das Hühnchencurry auf Teller verteilen und heiß genießen.

#### Tipps & Varianten

**Tip:** Verwende sehr reife, frische Ananas – sie sorgt für natürliche Süße und macht das Gericht noch aromatischer.

**Nicht vergessen:** Das Curry lässt sich hervorragend vorbereiten – beim erneuten Erwärmen

wird die Soße sogar noch aromatischer.