



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

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwerknolle
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Ketchup
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 2 kleine Bio-Zitronen
- 2 Zucchini
- 250 g Kirschtomaten, rot und gelb
- 200 g braune Champignons
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten plus 5 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

28,1 g Fett	9,5 g Kohlenhydrate	48,3 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	481
kcal Brennwert				

Indische Hähnchenspieße mit Salat von gegrilltem Kräutergemüse

1▣ Marinade anrühren:

2 Knoblauchzehen und 50 g Ingwer schälen und sehr fein hacken, bis eine pastenartige Konsistenz entsteht.

Den Saft einer Zitrone auspressen.

Alles in eine Schüssel geben und mit 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry**, 200 g Joghurt, 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, dem Zitronensaft und 1 EL Ketchup verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.

2▣ Fleisch marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 5 Stunden – besser länger – abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Die marinierten Stücke anschließend auf 4 Holzspieße stecken.

3▣ Kräuter vorbereiten:

2 Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Je 1 Bund Petersilie und Koriander grob hacken.

Mit einem Sparschäler drei dünne Scheiben Zitronenschale von der restlichen Zitrone abziehen und fein schneiden.

Die Zitrone auspressen.

4▣ Gemüse für den Grill vorbereiten:

2 Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g Kirschtomaten halbieren.

200 g braune Champignons ebenfalls halbieren.

Alles mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Grillschale geben und auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden bissfest garen.

5▣ Hähnchenspieße grillen:

Die Spieße auf den Grillrost legen und rundherum ca. 10 Minuten grillen.

6▣ Kräutersalat mischen:

Die gehackten Kräuter, Schalottenstreifen und die Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Mit dem Zitronensaft und 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren.

7▣ Servieren:

Das gegrillte Gemüse mit dem Kräutersalat vermengen.

Die indischen Hähnchenspieße darauf anrichten und servieren.

📌 **Tipp:** Damit die Holzspieße beim Grillen nicht verbrennen, sie vor dem Bestücken 20 Minuten in Wasser einweichen – so bleiben sie stabil und splittern nicht.