



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

Thai Curry klassisch mit Duftreis

- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 600 g Hähnchenbrust
- 1 Limette, Saft
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote, mittelscharf
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- Koriander, einige Blätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thai Curry klassisch mit Duftreis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,1 g Fett	57,4 g Kohlenhydrate	52,9 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	789
kcal Brennwert				

Thai Curry klassisch mit Duftreis

1▫ Hähnchen marinieren:

600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit dem Saft von 1 Limette und 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** gut vermischen. Zur Seite stellen.

2▫ Aromaten vorbereiten:

1 Zwiebel klein schneiden.

2 Knoblauchzehen durch die Presse drücken.

1 mittelscharfe rote Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken.

3▫ Curry ansetzen:

In einem Topf 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Die marinierten Hähnchenstücke zugeben und kurz mitanbraten, ohne zu starke Hitze.

400 ml ungesüßte Kokosmilch zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Nach Belieben salzen.

4▫ Duftreis kochen:

Während das Curry köchelt, 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, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

5▫ Anrichten & Servieren:

Thai Curry und Reis in Schalen anrichten, mit einigen Korianderblättern dekorieren und servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Wer es schärfer möchte, kocht einfach die Kerne der Chilischote mit. Achtung: Beim Schneiden von Chilis Einmalhandschuhe tragen – sonst kann versehentliches Berühren von Augen oder Gesicht stark brennen.

▫ **Variante:** Für eine besonders cremige Sauce kann zusätzlich ein kleiner Schuss Kokoscreme untergerührt werden