



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

### Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 100 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 200 g Putenbrust
- 1 große Karotte
- 1 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 800 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasoße
- 0,5 Limette (Saft)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt

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

## Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett	10,3 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	299 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust** 200 g Putenbrust in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 große Karotte schälen und ebenfalls würfeln. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Karottenwürfel mit den Chilistreifen darin glasig andünsten. 800 ml Wasser zugießen und erwärmen. 100 g **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

200 ml Kokosmilch, 2 EL Sojasoße sowie Saft einer halben Limette unterrühren und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe und 100 g Erbsen in die Suppe geben und etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelte Putenbrust darin rundum goldbraun anbraten und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

Die Suppe in Suppenschalen anrichten und die Putenwürfel darauf verteilen.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.