



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

Avocado-Currycremesuppe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 3 reife Avocados
- 1 grüne Chilischote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, geschält
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette (Saft)
- 150 g Schmand, 20 % Fett
- 150 g Mais, Konserve
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sesamsaat
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Avocado-Currycremesuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,2 g Fett	14,4 g Kohlenhydrate	7,1 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	431 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Avocado-Currycremesuppe: 3 reife Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. 1 grüne Chilischote der Länge nach halbieren, Stiel und Kerne entfernen und die Schotenhälften fein würfeln. 1 Zwiebel schälen und würfeln, dann 30 g Ingwerknolle fein hacken.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Chilischote, die Zwiebel und den Ingwer darin andünsten. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** bestäuben, 1 EL braunen Zucker zugeben und schmelzen.

Mit dem Limettensaft ablöschen und mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen. Das Avocadofleisch zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab grob pürieren, 150 g Schmand unterrühren und 150 g Mais zugeben. Die Suppe nochmals aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 2 Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebelstreifen darin anbraten, 1 TL Sesam zugeben und kurz anrösten.

Die Suppe in Tellern anrichten und die Frühlingszwiebeln darauf anrichten.