



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

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 rote Chilischoten
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Zwiebel
- 40 g Zucker
- 2 Limetten (Saft)
- 1,5 kg Miesmuscheln, küchenfertig geputzt
- 500 g rote und gelbe Kirschtomaten, halbiert
- 4 EL Kokosflocken, geröstet
- 0,5 Bund Koriander, Blätter gezupft
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 120 ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23 g Fett	22,1 g Kohlenhydrate	18,4 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	368 kcal
Brennwert				

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss: 2 rote Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 Stange Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 500 g rote und gelbe Kirschtomaten halbieren.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Knoblauch, Chilistreifen, Zitronengras und **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** zugeben und kurz mit anbraten. 40 g Zucker zugeben und mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Saft von 2 Limetten und 120 ml Kokosmilch zugießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. 1,5 kg Muscheln und die halbierten Kirschtomaten zugeben, den Topf mit einem Deckel abdecken und etwa 3 - 4 Minuten garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Die Kokosflocken, Korianderblätter und Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.