



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

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

- 400 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Champignons
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 EL Sojasoße
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Zweige Thai-Basilikum
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,6 g Fett	20 g Kohlenhydrate	8,3 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	165 kcal
Brennwert				

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln: 300 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden.

100 g Champignons vierteln. 300 g festkochende Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

400 ml Kokosmilch mit 400 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 2 EL frisch gepresstem Limettensaft, 4 EL Sojasoße, 1 TL braunem Zucker und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** in einen großen Topf geben.

Die Kartoffelwürfel zugeben und aufkochen. Gelegentlich umrühren. Den Spargel und die Champignons zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und mit 100 g Erbsen in das Spargel-Curry geben.

Vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihr Gemüse-Curry im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!