



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-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 60 g Basmatireis
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Champignons
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	16,9 g Kohlenhydrate	19,5 g Eiweiß	5,4 g Ballaststoffe	280 kcal
Brennwert				

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons 60 g Basmatireis in Salzwasser weich kochen und auf ein Sieb abgießen. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 Stangen Staudensellerie und 200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden.

250 g Hähnchenbrustfilet in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel darin anbraten. Zwiebel, Sellerie und Champignons zugeben, andünsten und mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit dem abgetropften Reis aufkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Kokosmilch zugeben und erneut aufkochen. Je nach Geschmack 1 - 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** einrühren.

Die Suppe in Schalen oder Teller füllen und die Hähnchen-Champignon-Gemüsemischung darauf verteilen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Wer die besondere Schärfe mag, würzt die Suppe mit einer kleingehackten Thaichili und etwas Koriander. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem 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.