



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

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Karotten
- 1 kleine Mango (Thai)
- 3 Schalotten
- 1 kleine Chilischote
- 0,5 Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 0,5 Bund Basilikum
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 4 lange Holzspieße
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	21,6 g Kohlenhydrate	17,6 g Eiweiß	11,1 g
Ballaststoffe	332 kcal Brennwert		

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen: 800 g Karotten schälen und grob würfeln. 1 kleine Mango ebenfalls schälen.

Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden.

3 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 1 kleine Chilischote vom Stiel befreien und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Die Karotten zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

1 Chilischote und den Limettensaft und -schale zugeben und mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Alles weich kochen und die Suppe vom Herd nehmen.

3/4 der Mango zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Basilikumstreifen mit den übrigen Mangowürfeln vermengen.

1 Hähnchenbrustfilet der Länge nach in 4 gleich dicke Streifen schneiden und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen. Die Hähnchenstreifen auf die Spieße stecken.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Die Suppe nochmal erwärmen aber nicht aufkochen.

Mit etwas Salz und **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten und die Mango-Basilikummischung hineingeben. Mit den Hähnchenspießen servieren.