



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

Kokos-Garnelencurry mit Spargel

- 30 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 12 Riesengarnelen, geschält, à ca. 70 g,
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Thai-Basilikum
- 1 rote Chilischote
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- 0,5 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Garnelencurry mit Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett	17,9 g Kohlenhydrate	50,1 g Eiweiß	8,7 g Ballaststoffe	551 kcal
Brennwert				

Kokos-Garnelencurry mit Spargel: 12 geschälte Riesengarnelen der Länge nach halbieren.

Von 500 g grünem Spargel die unteren, holzigen Enden abschneiden. 500 g weißen Spargel schälen und ebenfalls die holzigen Enden entfernen. 1 rote Zwiebel schälen und würfeln. Die Koriander- und Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. 1 rote Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Strunk und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 200 ml Kokosmilch unterrühren. Die Soße mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten anbraten. Die Garnelen und die Zwiebeln zugeben, ebenfalls anbraten und mit etwas Salz würzen. Alles in die Soße geben und nochmals aufkochen. 1/2 EL Limettensaft, Chili und Kräuter untermischen.

Tipp: Servieren Sie das Curry mit gedämpftem Thai- oder Basmatireis.