



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

Kokossuppe mit Hühnerbrust

- 1 EL GEFRO Suppe
- 200 g Hühnerbrust
- 3 EL Sojasoße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Milch, 3,5 % Fett
- 5 g geriebener Ingwer
- 1 Limettenblatt
- 1 Limette, Saft & Schale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokossuppe mit Hühnerbrust

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett	11,1 g Kohlenhydrate	26,4 g Eiweiß	0,9 g Ballaststoffe	220
kcal Brennwert				

Kokossuppe mit Hühnerbrust: 200 g Hühnerbrust in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Den Zitronengrassängel platt klopfen, damit sich das Aroma entfalten kann.

500 ml Kokosmilch und 500 ml Milch in einem Topf erwärmen. 1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen. Die Zwiebel, das Zitronengras, 5 g geriebenen Ingwer, 1 Limettenblatt, -saft und -schalenabrieb zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe durch ein Sieb geben und erneut auf den Herd stellen.

Die Hühnerbrust mit der Sojasoße zugeben und 5 Minuten garen lassen. Die Suppe soll jetzt nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Chilifäden garniert servieren.

Tipp: Die Suppe kann auch mit Scampi oder Garnelen anstatt Hühnerbrust zubereitet werden. Fans kreativer Asia-Suppen schmecken die Kokossuppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ab, die Gerichte mit einer charakteristischen, landestypischen Geschmacksnote bereichert. Köstlich!