



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

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

- 600 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 6 große Gemüsezwiebeln
- 50 ml Sojasoße
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 6 Korianderzweige, Blättchen gezupft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	13,4 g Kohlenhydrate	5,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	279 kcal
Brennwert				

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry: 6 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur langsam anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe bekommen.

Mit 600 ml klarer Brühe aus GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. 50 ml Sojasoße und 250 ml Kokosmilch einrühren und mit 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« würzen.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln- und Chilistreifen sowie den Korianderblättchen garnieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen 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.