



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*  
Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

- 350 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Limette, ersatzweise Zitrone
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Koriander

## Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

### Nährwerte pro 100 g:

3,92 g Fett  
8,01 g Kohlenhydrate  
1,71 g Eiweiß  
76,2 kcal

**Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch:** 350 g Karotten schälen und würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln, 2 Knoblauchzehen dazupressen, anschließend in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten. Karottenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit **GEFRO BIO Indisch-Curry** bestäuben und mit 700 ml **GEFRO Gemüsebrühe** ablöschen. 100 ml Kokosmilch zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze garen (ca. 15-20 Min.).

In der Zwischenzeit von der Limette oder Zitrone mit einem Sparschäler etwas Schale abschälen und anschließend mit einem Wiegemesser klein hacken.

1 rote Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. 2 EL **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einstreuen, alles fein pürieren und nochmal kurz aufkochen lassen. Pikant mit Pfeffer und 1 Messerspitze Koriander abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Chilischoten und Limettenstückchen unter die Suppe heben.

**Tipp:** Servieren Sie die Suppe in halbierten Kokosnusschalen, ein echtes Highlight.