



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 100 g GEFRO Gemüse Cremesuppe
- 200 g Putenbrust
- 1 große Karotte
- 1 rote Chilischote
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 800 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasoße
- 0,5 Limette (Saft)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett 10,3 g Kohlenhydrate 20,8 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
299 kcal Brennwert

1 Gemüse und Fleisch vorbereiten:

200 g Putenbrust in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 große Karotte schälen und ebenfalls würfeln. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

2 Suppe ansetzen:

In einem Topf 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Die Karottenwürfel mit den Chilistreifen darin glasig andünsten. 800 ml Wasser zugießen und erwärmen. 100 g GEFRO Gemüse Cremesuppe einrühren und aufkochen.

3 Aromatisieren:

200 ml Kokosmilch, 2 EL Sojasoße sowie den Saft einer halben Limette unterrühren und mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« abschmecken.

Die Frühlingszwiebelringe und 100 g Erbsen in die Suppe geben und etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

4 Putenwürfel braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelte Putenbrust darin rundum goldbraun anbraten und mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen anrichten und die Putenwürfel darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Mit einem Spritzer Limettensaft und frischem Koriander wird die Suppe besonders frisch.

Variante: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - für eine charakteristische asiatische Geschmacksnote.