



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

Avocado-Currycremesuppe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 3 reife Avocados
- 1 grüne Chilischote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, geschält
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette (Saft)
- 150 g Schmand, 20 % Fett
- 150 g Mais, Konserve
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sesamsaat
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Avocado-Currycremesuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,2 g Fett 14,4 g Kohlenhydrate 7,1 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
431 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

3 reife Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

1 grüne Chilischote der Länge nach halbieren, Stiel und Kerne entfernen und fein würfeln.

1 Zwiebel schälen und würfeln.

30 g Ingwer fein hacken.

2 Aromatische Basis anrösten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.

Chilischote, Zwiebel und Ingwer darin andünsten.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestäuben, 1 EL braunen Zucker zugeben und schmelzen lassen.

3 Suppe kochen:

Mit Limettensaft ablöschen und 1,2 l klare Brühe aus GEFRO Suppe aufgießen.

Das Avocadofleisch zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4 Verfeinern:

Die Suppe mit dem Pürierstab grob pürieren.

150 g Schmand unterrühren und 150 g Mais zugeben.

Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

5 Topping zubereiten:

2 Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen anbraten und 1 TL Sesam zugeben, kurz anrösten.

6 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und die gerösteten Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders intensives Aroma etwas frischen Limettensaft oder einen Spritzer Kokosmilch vor dem Servieren unterrühren.

Variante: Wer es scharfer mag, kann eine Prise Chilipulver verwenden.