



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bananen-Currysuppe mit Koriander

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kochbananen
- 1 EL Currypulver
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Kokosmilch
- 700 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsoße
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0,5 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bananen-Currysuppe mit Koriander

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe 535 kcal Brennwert

### 1 Zutaten vorbereiten:

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

2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

500 g Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden.

### 2 Andünsten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, dann Knoblauch und Bananen zugeben.

Etwa 2 Minuten dünsten, 1 EL Currypulver einrühren und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

### 3 Suppe kochen:

300 ml Kokosmilch und 700 ml Milch zugießen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und 30 Minuten köcheln lassen.

### 4 Pürieren & abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.

Mit 1 EL Limettensaft, 1 EL Fischsoße, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### 5 Anrichten:

Die Korianderblätter abzupfen, fein hacken und über die Suppe streuen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Wer es gerne etwas würziger mag, gibt etwas Chili mit in die Suppe - das verleiht ihr eine angenehme Schärfe.

Tipp 2: Einige Bananenscheiben vor dem Servieren in die Suppe legen, für eine besonders schöne Garnitur.

Variante: Fans asiatischer Aromen verfeinern die Suppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - für eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote.