



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

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 ml GEFRO Suppe
- 1,5 kg Miesmuscheln, küchenfertig geputzt
- 500 g rote und gelbe Kirschtomaten, halbiert
- 120 ml Kokosmilch
- 40 g Zucker
- 2 rote Chilischoten
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Zwiebel
- 2 Limetten (Saft)
- 4 EL Kokosflocken, geröstet
- 0,5 Bund Koriander, Blätter gezupft
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23 g Fett 22,1 g Kohlenhydrate 18,4 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe
368 kcal Brennwert

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss:

1 Zutaten vorbereiten:

2 rote Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 Stange Zitronengras sehr fein in Ringe schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 500 g rote und gelbe Kirschtomaten halbieren.

2 Aromabasis anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Knoblauch, Chili, Zitronengras und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und kurz mit anbraten. 40 g Zucker einstreuen und mit 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Etwa 5 Min. köcheln lassen.

3 Sauce verfeinern:

Saft von 2 Limetten und 120 ml Kokosmilch einrühren. Weitere 5 Min. köcheln lassen.

4 Muscheln garen:

1,5 kg Muscheln und die halbierten Kirschtomaten in den Topf geben. Mit Deckel abdecken und ca. 3-4 Min. garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

5 Servieren:

Mit Kokosflocken, Korianderblättern und Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, unbedingt aussortieren. Variante: Für eine cremigere Sauce die Kokosmilchmenge auf 200 ml erhöhen. Nicht vergessen: Muscheln vor dem Kochen gründlich waschen und beschädigte Exemplare direkt entfernen.