



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

### Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 400 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Champignons
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 EL Sojasoße
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Zweige Thai-Basilikum
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut

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

## Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,6 g Fett 20 g Kohlenhydrate 8,3 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe 165 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

300 g weißen Spargel schälen und - wie auch den grünen Spargel - die holzigen Enden entfernen.

Beide Sorten schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

100 g Champignons vierteln.

300 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

### 2 Currybasis anrühren:

400 ml Kokosmilch zusammen mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe in einen großen Topf geben.

2 EL frisch gepressten Limettensaft, 4 EL Sojasoße, 1 TL braunen Zucker und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren.

### 3 Kartoffeln & Gemüse garen:

Die Kartoffelwürfel in die Flüssigkeit geben und aufkochen lassen.

Gelegentlich umrühren.

Dann Spargel und Champignons hinzufügen und das Curry bei mittlerer Temperatur ca. 10 Min. köcheln lassen.

### 4 Erbsen & Kräuter zugeben:

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Zusammen mit 100 g Erbsen in das heiße Curry geben.

Den Topf vom Herd nehmen und das Gericht 5 Min. ziehen lassen.

## **5 Anrichten & Servieren:**

Das aromatische Spargel-Curry in Schalen oder tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Durch das kurze Ziehenlassen verbinden sich die Aromen besonders harmonisch - daher unbedingt einhalten.

Variante: Die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry lässt sich hervorragend durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen - für eine authentische asiatische Geschmacksrichtung.