



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

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Champignons
- 200 ml Kokosmilch
- 60 g Basmatireis
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 kleine Zwiebel
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett 16,9 g Kohlenhydrate 19,5 g Eiweiß 5,4 g Ballaststoffe
280 kcal Brennwert

1 Reis abkochen:

60 g Basmatireis in reichlich kochendem Wasser nach Packungsangabe abkochen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Hähnchen und Gemüse anbraten:

250 g Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel fein hacken, 1 Stange Staudensellerie und 200 g Champignons in Scheiben schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen, das Hähnchen darin rundum goldbraun anbraten. Zwiebel, Staudensellerie und Champignons dazugeben und kurz mitdünsten. Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Currywürzen und warm halten.

3 Suppe kochen & pürieren:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe mit dem abgegossenen Reis aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack 1-2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren.

4 Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Schalen oder Teller füllen. Die Hähnchen-Gemüse-Mischung darauf verteilen und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Ein Spritzer Limettensaft beim Anrichten sorgt für Frische und hebt das Indisch Curry geschmacklich hervor. Variante: Für eine pikante Note mit GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry nachwürzen oder eine fein gehackte Chilischote zugeben. Nicht vergessen: Wird die Suppe beim Stehen dicker, einfach mit etwas heißer Brühe aus GEFRO Suppe auf die gewünschte Konsistenz verlängern.