



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 von roten Linsen und Kürbis

- Bio Würzmischung Thai Curry
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 40 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, à ca. 800 g
- Salz
- 2 TL brauner Zucker
- 250 g Rote Linsen
- 1 Bio-Limette
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Sauerrahm, 20% Fett
- 0,5 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Curry von roten Linsen und Kürbis

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 45 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

16 g Fett 44,1 g Kohlenhydrate 19,2 g Eiweiß 10,2 g Ballaststoffe
400 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Knoblauchzehen, 2 mittelgroße Zwiebeln und 40 g frischen Ingwer schälen. Den Knoblauch fein hacken, Ingwer und Zwiebeln fein würfeln. 1 kleinen Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g) halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

2 Anbraten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Ingwer kurz anbraten, dann Knoblauch und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren leicht anbraten. Mit etwas Salz, 2 TL braunem Zucker und 1,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen, gut vermengen und mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

3 Linsen kochen:

250 g rote Linsen einrühren, aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten garen.

4 Abschmecken:

Die Schale von 1 Bio-Limette fein abreiben und den Saft einer halben Limette auspressen. Das Linsencurry mit Limettenschale und -saft abschmecken. 1 rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

5 Anrichten:

Das Curry in Schalen füllen und jeweils 1 EL Sauerrahm daraufgeben. Mit Chilistreifen und gezupften Korianderblättern garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. So genießen Sie Ihr Linsen-Kürbis-Curry im Handumdrehen in einer köstlichen, thailändischen Variante!