



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

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

- 700 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 350 g Karotten
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette, ersatzweise Zitrone
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Koriander

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,9 g Fett 8 g Kohlenhydrate 1,7 g Eiweiß 76 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

350 g Karotten schälen und würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln, 2 Knoblauchzehen dazupressen. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten.

2 Suppe kochen:

Die Karottenwürfel kurz mitdünsten, mit GEFRO BIO Indisch-Curry bestäuben und mit 700 ml GEFRO Suppe ablöschen. 100 ml Kokosmilch zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze 15 - 20 Minuten garen.

3 Würzen & pürieren:

Von einer Limette oder Zitrone etwas Schale abschälen und fein hacken. 1 rote Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. 2 EL GEFRO Kartoffelsuppe einrühren, alles fein pürieren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und 1 Messerspitze Koriander abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Kurz vor dem Servieren die Chilischoten und Limettenstückchen unter die Suppe heben. Tipp: Serviere die Suppe in halbierten Kokosnussschalen - ein echtes Highlight!