



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-Currysuppe mit Koriander

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 g junge Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Zucker
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 6 Zweige Koriander
- 2 EL Crème fraîche

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karotten-Currysuppe mit Koriander

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett 12,7 g Kohlenhydrate 3,1 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
213 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

400 g junge Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und grob würfeln. 150 g festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 kleine rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Anbraten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Karotten, Kartoffeln und Chili zugeben, mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestäuben und kurz mitdünsten.

3 Suppe kochen:

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und 200 ml Kokosmilch zugießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 Pürieren & Abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit etwas GEFRO Suppe, einer Prise Zucker und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Karotten-Currysuppe in Teller füllen, 2 EL Crème fraîche darauf geben und mit Koriander bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Suppe schmeckt besonders fein mit etwas geröstetem Sesam oder gehackten Cashewkernen als Garnitur. Variante: Statt der GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry kann die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry verwendet werden - sie verleiht der Suppe ein warmes, landestypisches Aroma.