



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-Mangosuppe mit Pfefferhühnchen

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 1 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Karotten
- 1 Stück Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Mango (Thai)
- 3 Stück Schalotten
- 1 kleine Chilischote
- 0,5 Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 0,5 Bund Basilikum
- 4 lange Holzspieße
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhühnchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett 21,6 g Kohlenhydrate 17,6 g Eiweiß 11,1 g Ballaststoffe
332 kcal Brennwert

1 Gemüse & Mango vorbereiten:

800 g Karotten schälen und grob würfeln. 1 kleine Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. 3 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 1 kleine Chilischote vom Stiel befreien und fein hacken.

2 Suppe ansetzen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Karotten zugeben und kurz mitdünsten. Chilischote, Limettensaft und Limettenschale zugeben. Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und die Karotten weich kochen. Vom Herd nehmen.

3 Pürieren & verfeinern:

3/4 der Mangowürfel zugeben und die Suppe fein pürieren. Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Mangowürfeln vermengen.

4 Hühnchenspieße vorbereiten:

1 Hähnchenbrustfilet längs in 4 gleich dicke Streifen schneiden. Mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die Streifen auf Spieße stecken.

5 Hühnchen braten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Hühnchenspieße von jeder Seite 2-3 Min. bei mittlerer Temperatur braten.

6 Fertigstellen:

Die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

7 Anrichten & Servieren:

Suppe in Tellern anrichten. Die Mango-Basilikum-Mischung hineingeben. Mit den warmen Hühnchenspießen servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein kleiner Schuss Kokosmilch macht die Suppe besonders cremig und harmoniert wunderbar mit Mango und Curry. Variante: Für eine vegetarische Version einfach die Hühnchenspieße weglassen und stattdessen geröstete Cashews als Topping verwenden.