



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

Kokos-Blumenkohlcurry

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 kg Blumenkohl
- 250 g Kniabohnen, geputzt
- Salz
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Limettenecken

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kokos-Blumenkohlcurry

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,7 g Fett 37,2 g Kohlenhydrate 14,7 g Eiweiß 12,2 g Ballaststoffe
240 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und 250 g geputzte Kniabohnen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Kartoffeln kochen:

800 g kleine, festkochende Kartoffeln schälen, vierteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser garen.

3 Currysoße zubereiten:

1 rote Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

300 ml Milch (1,5 % Fett) zusammen mit 200 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen. 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 1-2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und gut verrühren.

4 Alles vermengen:

Das gegarte Gemüse in die Kokos-Currysoße geben und kurz erwärmen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Curry in Schalen füllen und mit 4 Limettenecken servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann zusätzlich einige Ananasstücke unterheben - das passt hervorragend zur milden Curry-Kokos-Note.