



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kokos-Garnelencurry mit Spargel

- 30 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 12 Riesengarnelen, geschält, à ca. 70 g,
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 1 Stück rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Thai-Basilikum
- 1 rote Chilischote
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- 0,5 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kokos-Garnelencurry mit Spargel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett 17,9 g Kohlenhydrate 50,1 g Eiweiß 8,7 g Ballaststoffe  
551 kcal Brennwert

### 1 Garnelen & Gemüse vorbereiten:

12 geschälte Riesengarnelen der Länge nach halbieren.

Von 500 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen.

500 g weißen Spargel schälen und die Enden ebenfalls abschneiden.

1 rote Zwiebel würfeln.

Koriander- und Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

1 rote Chilischote längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

### 2 Cremige Currysauce kochen:

250 ml Milch erwärmen und 30 g GEFRO Helle Soße einrühren.

Aufkochen lassen, anschließend 200 ml Kokosmilch unterrühren.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry kräftig abschmecken.

### 3 Spargel & Garnelen anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Den Spargel 3 Min. anbraten.

Garnelen und Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitbraten und leicht salzen.

### 4 Curry vollenden:

Alles in die vorbereitete Sauce geben und erneut aufkochen.

1/2 EL Limettensaft einrühren sowie Chili und Kräuter untermischen.

#### **5 Servieren:**

Das Curry heiß genießen - idealerweise mit gedämpftem Thai- oder Basmatireis.

Tipp: Für eine noch frischere Note kann kurz vor dem Servieren etwas Limettenabrieb über das Curry gestreut werden.