



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-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons**

- 100 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 100 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 Schalotten
- 80 g Grünkern, geschrotet
- 150 ml Kokosmilch
- 850 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g weiße Champignons
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Koriandergrün, grob gehackt
- Chiliflocken

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

## Kokos-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

14,7 g Fett 36,2 g Kohlenhydrate 14,6 g Eiweiß 20,1 g Ballaststoffe  
339 kcal Brennwert

**1 Grünkern anschwitzen:**

**2 Schalotten schälen und fein würfeln.**

**1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.**

**80 g Grünkernschrot zugeben, kurz anrösten und mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.**

**Köcheln lassen, bis der Grünkern die Brühe fast vollständig aufgenommen hat.**

**1 Suppe zubereiten:**

150 ml Kokosmilch und 850 ml Milch zugießen und leicht erwärmen.

100 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen.

**2 Champignons braten:**

100 g weiße Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons darin anbraten. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

**3 Anrichten & Servieren:**

Die Suppe in Tellern anrichten und die Champignonscheiben darauf verteilen.

Mit 2 EL gehacktem Koriander und einigen Chiliflocken bestreuen. Heiß servieren.

Tipp:

Fans kreativer Asia-Suppen verfeinern die Kokos-Kürbissuppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry, die dem Gericht eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote verleiht. Unbedingt probieren!