



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-Paella mit Shrimps

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 ml GEFRO Suppe
- 500 g Shrimps, küchenfertig
- 350 ml Kokosmilch
- 150 g Cocktailtomaten
- 40 g Kokoschips

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kokos-Paella mit Shrimps

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

13,1 g Fett 12 g Kohlenhydrate 31,5 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe 300 kcal Brennwert

1 Kokos-Paella vorbereiten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und im Öl glasig anschwitzen. 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren und die Paella kurz anbraten. Anschließend 350 ml Kokosmilch und 400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben. Alles gut verrühren und den Reis bei mittlerer Temperatur garen.

2 Shrimps & Tomaten vorbereiten:

Während die Paella kocht, 150 g Cocktailtomaten waschen und halbieren. 500 g küchenfertige Shrimps vorsichtig abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

3 Shrimps untermischen:

Nach ca. 17 Minuten Garzeit Shrimps und Tomaten zur Paella geben und etwa 3 Minuten weitergaren. Dann den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4 Kokoschips rösten:

40 g Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5 Anrichten & Servieren:

Die Paella mit Salz abschmecken und mit den gerösteten Kokoschips servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine leichte Zitronennote vor dem Servieren etwas frisch geriebene Limettenschale über die Paella geben - passt hervorragend zur Kokosnote und den Shrimps.

Variante: Ein paar der halbierten Cocktailtomaten erst nach dem Ziehen frisch unterheben. Sie sorgen für einen knackigen, süß-säuerlichen Akzent, der wunderbar mit der Kokosmilch harmoniert.