



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

### Kokossuppe mit grünem Spargel

- 800 ml GEFRO Suppe
- 500 g grünen Spargel
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Lauch
- 80 g Shiitakepilze oder Champignons
- 8 Kirschtomaten
- 30 g frischen Ingwer
- 0,5 rote Chilischote
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Zweige Koriander
- 0,5 Limette (Saft)

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

## Kokossuppe mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett 16,2 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 4,7 g Ballaststoffe  
143 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

Von 500 g grünem Spargel die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 80 g Shiitakepilze oder Champignons in dünne Scheiben schneiden, 8 Kirschtomaten halbieren und 100 g Lauch in feine Streifen schneiden. 1/2 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 1 Stange Zitronengras und 30 g frischen Ingwer klein schneiden.

#### 2 Suppe kochen:

200 ml Kokosmilch und 800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einen Topf geben und aufkochen. Zitronengras und Ingwer zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die Suppe durch ein Sieb passieren und wieder in den Topf gießen.

#### 3 Gemüse garen:

Spargel, Pilze, Kirschtomaten, Lauch und Chili in die Brühe geben und etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

#### 4 Abschmecken & Servieren:

Die Blätter von 2 Zweigen Koriander abzupfen und zusammen mit dem Saft von 1/2 Limette in die Suppe geben. Kurz umrühren, in Schalen füllen und heiß servieren.  
Tipps & Varianten: Tipp: Mit etwas Hühnerfleisch und asiatischen Nudeln wird diese aromatische Vorspeise im Handumdrehen zu einer vollwertigen Hauptmahlzeit. Variante: Für eine authentische Thai-Note die Suppe mit GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry verfeinern - sie verleiht dem Gericht eine warme, würzige und landestypische Geschmacksnote.