



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 Hühnerbrust**

- 1 EL GEFRO Suppe
- 200 g Hühnerbrust
- 3 EL Sojasoße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Milch, 3,5 % Fett
- 5 g geriebener Ingwer
- 1 Limettenblatt
- 1 Limette, Saft & Schale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden
- Salz

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

## Kokossuppe mit Hühnerbrust

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

6,9 g Fett 11,1 g Kohlenhydrate 26,4 g Eiweiß 0,9 g Ballaststoffe  
220 kcal Brennwert

**1 Fleisch vorbereiten:**

200 g Hühnerbrust in Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge schneiden und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

**2 Aromatische Basis kochen:**

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Zitronengrassängel mit dem Messerrücken leicht platt klopfen, damit sich das Aroma entfaltet.

**3 Suppe ansetzen:**

500 ml Kokosmilch und 500 ml Milch in einem Topf erwärmen.

1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen.

Zwiebel, Zitronengras, 5 g geriebenen Ingwer, 1 Limettenblatt sowie Limettensaft und -abgeriebene Schale zugeben.

Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb gießen und erneut auf den Herd stellen.

**4 Fleisch garen:**

Die marinierten Hühnerwürfel in die heiße Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen - nicht mehr kochen!

**5 Abschmecken & Servieren:**

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chilifäden garniert servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Suppe schmeckt auch hervorragend mit Scampi oder Garnelen statt Hühnerbrust.

Variante: Für eine intensivere Würze die Suppe mit GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry verfeinern - sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, asiatische Note.

Nicht vergessen: Damit die Hühnerbrust nach nur 5 Minuten Garzeit sicher durchgegart ist, sollten die Fleischwürfel nicht größer als etwa 1 cm Kantenlänge sein.