



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

### Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

- 1 EL GEFRO BIO Olivenöl nativ Extra
- 80 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 30 g frische, junge Ingwerwurzel
- 2 Bio-Orangen
- 0,5 Limette (Saft)
- 700 ml Wasser
- Salz
- 2 EL Schmand

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

## Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 13,3 g Kohlenhydrate 17,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe  
237 kcal Brennwert

### 1 Hähnchen vorbereiten:

1 Hähnchenbrustfilet in 8 dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf Holzspieße stecken und mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

### 2 Suppe ansetzen:

30 g frischen Ingwer schälen und sehr fein hacken. Von 1 BIO-Orange die Schale fein abreiben und den Saft beider Orangen auspressen.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen, den Ingwer und die Orangenschale darin kurz andünsten und mit dem Orangen- und dem Limettensaft ablöschen.

700 ml Wasser zugeben, erwärmen und 80 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe einrühren. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.

### 3 Spieße braten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenspieße darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und leicht salzen.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefe Teller füllen und jeweils ½ EL Schmand hineingeben. Mit den gebratenen Hähnchenspießen servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wer es gern exotisch mag, kann etwas frisch geriebenen Ingwer extra in die Suppe geben - das verstärkt das fruchtig-würzige Aroma.

Variante: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung Indisch Curry mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.