



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

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen Africa Style

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 100 ml Kokosmilch
- 0,5 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 8 Riesengarnelenschwänze, geschält

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen Africa Style

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett 25,2 g Kohlenhydrate 3,3 g Eiweiß 2 g Ballaststoffe 150 kcal Brennwert

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen

1 Suppe zubereiten:

700 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 60 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren. 100 ml Kokosmilch zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. ½ rote Chilischote, 2 EL Sojasoße und 3 EL frisch gepressten Limettensaft hinzufügen. Von 4 Frühlingszwiebeln etwas zum Garnieren beiseitestellen, den Rest in feine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2 Garnelen braten:

8 Riesengarnelenschwänze mit GEFRO BIO Africa Style würzen. Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten.

3 Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Suppenschalen füllen, die Garnelen hineingeben und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren. Tipp & Variante: Tipp: Die Suppe lässt sich auch mit Fischfilet oder Hühnerbrust zubereiten - je nach Geschmack. Variante: Wer es asiatischer mag, verfeinert die Suppe mit der GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry für eine intensiv würzige Asia-Note