



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

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

- 600 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 6 große Gemüsezwiebeln
- 50 ml Sojasoße
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 6 Korianderzweige, Blättchen gezupft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett 13,4 g Kohlenhydrate 5,7 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
279 kcal Brennwert

1 Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry vorbereiten:

6 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur langsam anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe bekommen.

2 Suppe würzen & köcheln:

Mit 600 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeetablöschen und etwa 5 Min. leicht köcheln lassen. 50 ml Sojasoße und 250 ml Kokosmilch einrühren. Mit 2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

3 Frische Toppings vorbereiten:

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. 1 rote Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein in Streifen schneiden. Korianderblättchen zupfen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebelstreifen, Chilistreifen und Koriander garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für einen noch intensiveren Geschmack die Zwiebeln 5 Min. länger schmoren lassen - so werden sie aromatischer und leicht süßlich. Variante: Anstelle der BIO Würzmischung Indisch Curry kann die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry verwendet werden - ergibt eine besonders aromatische Asia-Note. Nicht vergessen: Die Suppe schmeckt am nächsten Tag oft noch besser, da sich die Aromen perfekt verbinden.