



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 200 g Putenbrust
- 1 große Karotte
- 1 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 800 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasoße
- 1/2 Limette (Saft)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett 10,3 g Kohlenhydrate 20,8 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
299 kcal Brennwert

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust 200 g Putenbrust in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 große Karotte schälen und ebenfalls würfeln. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Karottenwürfel mit den Chilistreifen darin glasig andünsten. 800 ml Wasser zugießen und erwärmen. 100 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe einrühren und aufkochen.

200 ml Kokosmilch, 2 EL Sojasoße sowie Saft einer halben Limette unterrühren und mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe und 100 g Erbsen in die Suppe geben und etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelte Putenbrust darin rundum goldbraun anbraten und mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« würzen.

Die Suppe in Suppenschalen anrichten und die Putenwürfel darauf verteilen.