



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

Bananen-Currysuppe mit Koriander

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kochbananen
- 1 EL Currypulver
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Kokosmilch
- 700 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsoße
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1/2 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bananen-Currysuppe mit Koriander

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe
535 kcal Brennwert

Bananen-Currysuppe mit Koriander: 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. 500 g Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebelstreifen in einen Topf mit 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl geben und andünsten. Den Knoblauch und die Bananen zugeben, 2 Minuten dünsten, dann 1 EL Currypulver zugeben und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

300 ml Kokosmilch und 700 ml Milch zugeben und erwärmen. 1 EL GEFRO Suppe einrühren und 30 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit 1 EL Limettensaft, 1 EL Fischsoße, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe in Suppenschalen anrichten und mit dem Koriander bestreuen.

Tipp: Die Suppe kann durch die Zugabe von Chili auch sehr würzig und scharf zubereitet werden.