



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen

- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- 2 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 1 kleine Mango
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g rote Linsen
- 1 Zitrone (Saft)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,2 g Fett	17,5 g Kohlenhydrate	30 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	249 kcal
------------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen 2 Stück Hähnchenbrust ohne Haut der Länge nach in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** verrühren und die Spieße damit marinieren. 1 kleine Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.

100 g rote Linsen mit 800 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und auf kochen. Bei geringer Hitze ca. 4 Min. garen. Die Selleriescheiben zugeben und weitere 3 - 4 Minuten garen. Die Mangowürfel in die Suppe geben und mit dem Zitronensaft sowie etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken. Eine Pfanne erhitzen und die Hühnerspieße darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die Suppe mit den Hühnerspießen servieren.

Tipp: Servieren Sie zu der Linsensuppe etwas Minzjoghurt, das verleiht ihr eine besonders frische Note. Einfach 2 - 3 Minzblätter in feine Streifen schneiden und mit etwas Joghurt vermengen. Den Minzjoghurt in die heiße Suppe rühren. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem 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.