



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

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Champignons
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 EL Sojasoße
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Zweige Thai-Basilikum
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,6 g Fett 20 g Kohlenhydrate 8,3 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe
165 kcal Brennwert

Curry mit zweierlei Spargel und Kartoffeln: 300 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die Holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden.

100 g Champignons vierteln. 300 g festkochende Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

400 ml Kokosmilch mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 2 EL frisch gepresstem Limettensaft, 4 EL Sojasoße, 1 TL braunem Zucker und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« in einen großen Topf geben.

Die Kartoffelwürfel zugeben und aufkochen. Gelegentlich umrühren. Den Spargel und die Champignons zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und mit 100 g Erbsen in das Spargel-Curry geben.

Vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.