



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Curry von roten Linsen und Kürbis

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Suppe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 40 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, à ca. 800 g
- Salz
- 2 TL brauner Zucker
- 250 g Rote Linsen
- 1 Bio-Limette
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Sauerrahm, 20% Fett
- 0,5 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry von roten Linsen und Kürbis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	44,1 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	10,2 g Ballaststoffe	400 kcal
-----------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

Curry von roten Linsen und Kürbis: 2 Knoblauchzehen, 2 mittelgroße Zwiebeln und 40 g frischen Ingwer schälen. Den Knoblauch fein hacken. Ingwer und Zwiebeln fein würfeln. 1 kleinen Hokkaido-Kürbis, ca. 800 g, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, den Ingwer darin kurz anbraten, dann den Knoblauch und die Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Den Kürbis dazugeben und unter Rühren etwas anbraten. Mit etwas Salz, 2 TL braunem Zucker und 1,5 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen, alles gut miteinander vermengen und mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

250 g rote Linsen zugeben, aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten garen. Die Schale von 1 Bio-Limette fein abreiben und den Saft der halben Limette auspressen. Das Linsencurry mit der Limettenschale und dem Saft abschmecken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Das Linsencurry in Schalen anrichten und jeweils 1 EL Sauerrahm darauf geben. Mit den Chilistreifen und dem gezupften Koriander garnieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihr Linsen-Kürbis-Curry im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!