



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](mailto: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
- 1/2 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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.