



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

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 350 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Limette, ersatzweise Zitrone
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,9 g Fett 8 g Kohlenhydrate 1,7 g Eiweiß 76 kcal Brennwert

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch 350 g Karotten schälen und würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln, 2 Knoblauchzehen dazupressen, anschließend in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten. Karottenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit GEFRO BIO Indisch-Curry bestäuben und mit 700 ml GEFRO Gemüsebrühe ablöschen. 100 ml Kokosmilch zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze garen (ca. 15-20 Min.).

In der Zwischenzeit von der Limette oder Zitrone mit einem Sparschäler etwas Schale abschälen und anschließend mit einem Wiegemesser klein hacken. 1 rote Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. 2 EL GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einstreuen, alles fein pürieren und nochmal kurz aufkochen lassen. Pikant mit Pfeffer und 1 Messerspitze Koriander abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Chilischoten und Limettenstückchen unter die Suppe heben.

Tipp: Servieren Sie die Suppe in halbierten Kokosnussschalen, ein echtes Highlight.