



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](mailto: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](http://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. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen 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.