



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

### Karotten-Currysuppe mit Koriander

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 400 g junge Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Zucker
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 6 Zweige Koriander
- 2 EL Crème fraîche

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

## Karotten-Currysuppe mit Koriander

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

16,5 g Fett      12,7 g Kohlenhydrate      3,1 g Eiweiß      7,2 g Ballaststoffe  
213 kcal Brennwert

**Karotten-Currysuppe mit Koriander:** 400 g junge Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und grob würfeln. 150 g festkochende Kartoffeln schälen und grob würfeln. 1 kleine, rote Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chilihälften in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel würfel in den Topf geben und andünsten. Die Karottenscheiben, Kartoffelwürfel und Chilistreifen zugeben, mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« bestäuben und kurz mitdünsten. Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

200 ml cremige Kokosmilch zur Suppe geben und alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Mit etwas GEFRO Suppe, Zucker und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und etwas klein schneiden. Die Karottensuppe in Teller füllen, 2 EL Crème fraîche darauf verteilen und mit Koriander bestreuen.