



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

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

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.

Tipp: 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.