



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

Kokos-Blumenkohlcurry

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 Blumenkohl
- 250 g Keniabohnen, geputzt
- Salz
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Limettenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Blumenkohlcurry

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,7 g Fett 37,2 g Kohlenhydrate 14,7 g Eiweiß 12,2 g Ballaststoffe
240 kcal Brennwert

Kokos-Blumenkohlcurry 1 Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und 250 g geputzte Keniabohnen getrennt von einander in kochendem Salzwasser bissfest garen und mit kaltem Wasser abschrecken.

800 g kleine, festkochende Kartoffeln schälen, vierteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser garen. 1 rote Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

300 ml Milch, 1,5% Fett, mit 200 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 1 - 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« einrühren.

Das Gemüse in der Kokos-Currysoße erwärmen, in Schalen anrichten und mit 4 Limettenecken servieren.