



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

### Kokos-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Suppe
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 2 Schalotten
- 80 g Grünkern, geschrotet
- 150 ml Kokosmilch
- 850 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g weiße Champignons
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Koriandergrün, grob gehackt
- Chiliflocken

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

## Kokos-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	36,2 g Kohlenhydrate	14,6 g Eiweiß	20,1 g
Ballaststoffe	339 kcal Brennwert		

**Kokos-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons:** 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. 80 g Grünkernschrot zugeben, kurz anrösten und mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Köcheln lassen, bis der Grünkern die Brühe fast gänzlich aufgenommen hat. 150 ml Kokosmilch und 850 ml Milch zugießen und leicht erwärmen. 100 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen.

100 g weiße Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe in Tellern anrichten und die Champignonscheiben darauf verteilen. Mit 2 EL gehacktem Koriander und einigen Chiliflocken bestreuen. Heiß servieren.

**Tipp:** Fans kreativer Asia-Suppen schmecken die Kokos-Kürbissuppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ab, die Gerichte mit einer charakteristischen, landestypischen Geschmacksnote bereichert. Unbedingt probieren!