



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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 Grünkern 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!