



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

Einkaufszettel

Kokos-Paella mit Shrimps

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gemüse Paella
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Suppe
- 350 ml Kokosmilch
- 150 g Cocktailtomaten
- 500 g Shrimps, küchenfertig
- 40 g Kokoschips

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Paella mit Shrimps

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett	12 g Kohlenhydrate	31,5 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe	300 kcal
-------------	--------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

Kokos-Paella mit Shrimps: 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen, 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben, im Öl glasig anschwitzen, 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« zugeben und die Paella kurz anbraten. 350 ml Kokosmilch und 400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben, unterrühren und den Reis bei mittlerer Temperatur garen.

Zwischenzeitlich 150 g Cocktailtomaten waschen und halbieren. 500 g küchenfertige Shrimps vorsichtig abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Nach ca. 17 Minuten Garzeit der Paella die Shrimps und Tomaten zugeben und für weitere 3 Minuten garen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

40 g Kokoschips in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Paella mit Salz abschmecken und mit den Kokoschips servieren.