



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

Kokossuppe mit grünem Spargel

- GEFRO Suppe
- 500 g grünen Spargel
- 80 g Shiitakepilze oder Champignons
- 8 Kirschtomaten
- 100 g Lauch
- 0,5 rote Chilischote
- 1 Stange Zitronengras
- 30 g frischen Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Zweige Koriander
- 0,5 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokossuppe mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett 16,2 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 4,7 g Ballaststoffe 143 kcal Brennwert

Kokossuppe mit grünem Spargel: Von 500 g grünem Spargel die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 80 g Shiitakepilze oder Champignons in dünne Scheiben schneiden. 8 Kirschtomaten halbieren und 100 g Lauch in dünne Streifen schneiden. 1/2 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 1 Stange Zitronengras und 30 g frischen Ingwer klein schneiden.

200 ml Kokosmilch und 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und aufkochen. Das Zitronengras und den Ingwer zugeben und etwa 10 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und wieder in den Topf geben. Spargel, Pilze, Kirschtomaten und den Lauch sowie die Chili in den Topf geben und ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Korianderblätter von den Stielen (2 Zweige) zupfen. Die Korianderblätter und den Saft von 1/2 Limette in die Suppe geben. In Schalen füllen und servieren.

TIPP: Mit etwas Hühnerfleisch und asiatischen Nudeln verwandeln Sie diese Vorspeise im Handumdrehen in eine vollwertige Hauptmahlzeit. Fans kreativer Asia-Suppen verfeinern die Kokossuppe mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Die vollmundige Würzmischung verleiht Ihrer Suppe eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote. Unbedingt probieren, schmeckt köstlich!