



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

Kokossuppe mit Hühnerbrust

- GEFRO Suppe
- 200 g Hühnerbrust
- 3 EL Sojasoße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Milch, 3,5 % Fett
- 5 g geriebener Ingwer
- 1 Limettenblatt
- 1 Limette, Saft & Schale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokossuppe mit Hühnerbrust

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett 11,1 g Kohlenhydrate 26,4 g Eiweiß 0,9 g Ballaststoffe
220 kcal Brennwert

Kokossuppe mit Hühnerbrust: 200 g Hühnerbrust in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Den Zitronengrasstängel platt klopfen, damit sich das Aroma entfalten kann.

500 ml Kokosmilch und 500 ml Milch in einem Topf erwärmen. 1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen. Die Zwiebel, das Zitronengras, 5 g geriebenen Ingwer, 1 Limettenblatt, -saft und -schalenabrieb zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe durch ein Sieb geben und erneut auf den Herd stellen.

Die Hühnerbrust mit der Sojasoße zugeben und 5 Minuten garen lassen. Die Suppe soll jetzt nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Chilifäden garniert servieren.

Tipp: Die Suppe kann auch mit Scampi oder Garnelen anstatt Hühnerbrust zubereitet werden.