



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

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 30 g frische, junge Ingwerwurzel
- 2 Bio-Orangen
- 0,5 Limette (Saft)
- 700 ml Wasser
- Salz
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	17,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	237 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß 1 Hähnchenbrustfilet in 8 dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf Holzspieße stecken und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

30 g frischen, jungen Ingwer schälen und sehr fein hacken. Von 1 BIO-Orange die Schale fein abraspeln und den Saft beider Orangen auspressen.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen, den gehackten Ingwer und die Orangenschale darin andünsten und mit dem Orangen- und dem Limettensaft ablöschen. 700 ml Wasser zugeben und erwärmen. 80 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin von beiden Seiten etwa 3 Min. anbraten. Mit etwas Salz würzen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und jeweils 1/2 EL Schmand hineingeben. Mit den gebratenen Hühnerspießen servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.