



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

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen »Africa Style«

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 100 ml Kokosmilch
- 0,5 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 8 Riesengarnelenschwänze, geschält

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen »Africa Style«

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	25,2 g Kohlenhydrate	3,3 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe	150 kcal Brennwert
------------	----------------------	--------------	-------------------	--------------------

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen »Africa Style«: In einem Topf 700 ml Wasser zum Kochen bringen und 60 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren. 100 ml Kokosmilch zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. 1/2 rote Chilischote, 2 EL Sojasoße und den 3 EL frisch gepressten Limettensaft zugeben. Etwas von den 4 fein geschnittenen Frühlingszwiebeln für die Dekoration zurückhalten und den Rest ebenfalls in die Suppe geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die 8 Garnelenschwänze mit **GEFRO BIO »Africa Style«** würzen und in etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Die Suppe in Suppenschalen anrichten, Garnelen hineingeben und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Als Einlage für diese sehr exotisch-aromatische Suppe eignen sich nicht nur Garnelen. Je nach Belieben und Geschmack können Sie diese auch mit Fischfilet oder Hühnerbrust zubereiten.