



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. 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. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die **BIO Würzmischung »Africa Style«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.