



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

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 100 g GEFRO Gemüse Cremesuppe
- 200 g Putenbrust
- 1 große Karotte
- 1 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 800 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasoße
- 0,5 Limette (Saft)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett	10,3 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	299
kcal Brennwert				

Asiatische Gemüsesuppe mit Putenbrust

1. Gemüse und Fleisch vorbereiten:

200 g Putenbrust in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 große Karotte schälen und ebenfalls würfeln. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

2. Suppe ansetzen:

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Die Karottenwürfel mit den Chilistreifen darin glasig andünsten. 800 ml Wasser zugießen und erwärmen. 100 g **GEFRO Gemüse Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

3. Aromatisieren:

200 ml Kokosmilch, 2 EL Sojasoße sowie den Saft einer halben Limette unterrühren und mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe und 100 g Erbsen in die Suppe geben und etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

4. Putenwürfel braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelte Putenbrust darin rundum goldbraun anbraten und mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen anrichten und die Putenwürfel darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

Tip: Mit einem Spritzer Limettensaft und frischem Koriander wird die Suppe besonders frisch.

Variante: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – für eine charakteristische asiatische Geschmacksnote.