



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

Avocado-Currycremesuppe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 3 reife Avocados
- 1 grüne Chilischote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, geschält
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette (Saft)
- 150 g Schmand, 20 % Fett
- 150 g Mais, Konserve
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sesamsaat
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Avocado-Currycremesuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,2 g Fett	14,4 g Kohlenhydrate	7,1 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	431
kcal Brennwert				

Avocado-Currycremesuppe

1. Zutaten vorbereiten:

3 reife Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
1 grüne Chilischote der Länge nach halbieren, Stiel und Kerne entfernen und fein würfeln.
1 Zwiebel schälen und würfeln.
30 g Ingwer fein hacken.

2. Aromatische Basis anrösten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.
Chilischote, Zwiebel und Ingwer darin andünsten.
Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestäuben, 1 EL braunen Zucker zugeben und schmelzen lassen.

3. Suppe kochen:

Mit Limettensaft ablöschen und 1,2 l klare Brühe aus GEFRO Suppe aufgießen.
Das Avocadofleisch zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Verfeinern:

Die Suppe mit dem Pürierstab grob pürieren.
150 g Schmand unterrühren und 150 g Mais zugeben.
Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

5. Topping zubereiten:

2 Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.
1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen anbraten und 1 TL Sesam zugeben, kurz anrösten.

6. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und die gerösteten Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für ein besonders intensives Aroma etwas frischen Limettensaft oder einen Spritzer Kokosmilch vor dem Servieren unterrühren.

Variante: Wer es scharfer mag, kann eine Prise Chilipulver verwenden.