



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

Bananen-Currysuppe mit Koriander

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kochbananen
- 1 EL Currypulver
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Kokosmilch
- 700 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsoße
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0,5 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bananen-Currysuppe mit Koriander

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett	41,5 g Kohlenhydrate	10 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	535 kcal
Brennwert				

Bananen-Currysuppe mit Koriander

1. Zutaten vorbereiten:

- 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- 500 g Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden.

2. Andünsten:

- 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen.
- Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, dann Knoblauch und Bananen zugeben.
- Etwa 2 Minuten dünsten, 1 EL Currypulver einrühren und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

3. Suppe kochen:

- 300 ml Kokosmilch und 700 ml Milch zugießen, 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und 30 Minuten köcheln lassen.

4. Pürieren & abschmecken:

- Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.
- Mit 1 EL Limettensaft, 1 EL Fischsoße, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten:

- Die Korianderblätter abzupfen, fein hacken und über die Suppe streuen.

Tipps & Varianten:

- Tipp 1:** Wer es gerne etwas würziger mag, gibt etwas Chili mit in die Suppe – das verleiht ihr eine angenehme Schärfe.
- Tipp 2:** Einige Bananenscheiben vor dem Servieren in die Suppe legen, für eine besonders schöne Garnitur.
- Variante:** Fans asiatischer Aromen verfeinern die Suppe mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – für eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote.