



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

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 rote Chilischoten
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Zwiebel
- 40 g Zucker
- 2 Limetten (Saft)
- 1,5 kg Miesmuscheln, küchenfertig geputzt
- 500 g rote und gelbe Kirschtomaten, halbiert
- 4 EL Kokosflocken, geröstet
- 0,5 Bund Koriander, Blätter gezupft
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 120 ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23 g Fett	22,1 g Kohlenhydrate	18,4 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	368 kcal
Brennwert				

Chili-Tomaten-Muscheln mit Kokosnuss:

1. Zutaten vorbereiten:

2 rote Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.
1 Stange Zitronengras sehr fein in Ringe schneiden.
1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
500 g rote und gelbe Kirschtomaten halbieren.

2. Aromabasis anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
Knoblauch, Chili, Zitronengras und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und kurz mit anbraten.
40 g Zucker einstreuen und mit 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.
Etwa 5 Min. köcheln lassen.

3. Sauce verfeinern:

Saft von 2 Limetten und 120 ml Kokosmilch einrühren.
Weitere 5 Min. köcheln lassen.

4. Muscheln garen:

1,5 kg Muscheln und die halbierten Kirschtomaten in den Topf geben.
Mit Deckel abdecken und ca. 3–4 Min. garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

5. Servieren:

Mit Kokosflocken, Korianderblättern und Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, unbedingt aussortieren.

■ **Variante:** Für eine cremigere Sauce die Kokosmilchmenge auf 200 ml erhöhen.

■ **Nicht vergessen:** Muscheln vor dem Kochen gründlich waschen und beschädigte Exemplare direkt entfernen.