



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

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 60 g Basmatireis
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Champignons
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	16,9 g Kohlenhydrate	19,5 g Eiweiß	5,4 g Ballaststoffe	280
kcal Brennwert				

Curry-Reissuppe mit Hähnchenstreifen und Champignons

1⌘ Reis abkochen:

60 g Basmatireis in reichlich kochendem Wasser nach Packungsangabe abkochen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2⌘ Hähnchen und Gemüse anbraten:

250 g Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

1 Zwiebel fein hacken, 1 Stange Staudensellerie und 200 g Champignons in Scheiben schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen, das Hähnchen darin rundum goldbraun anbraten.

Zwiebel, Staudensellerie und Champignons dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen und warm halten.

3⌘ Suppe kochen & pürieren:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit dem abgessenen Reis aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen.

Nach Geschmack 1–2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einrühren.

4⌘ Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Schalen oder Teller füllen.

Die Hähnchen-Gemüse-Mischung darauf verteilen und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Ein Spritzer Limettensaft beim Anrichten sorgt für Frische und hebt das Indisch Curry geschmacklich hervor.

⌘ **Variante:** Für eine pikante Note mit **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** nachwürzen oder eine fein gehackte Chilischote zugeben.

⌘ **Nicht vergessen:** Wird die Suppe beim Stehen dicker, einfach mit etwas heißer Brühe aus **GEFRO Suppe** auf die gewünschte Konsistenz verlängern.