



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 von roten Linsen und Kürbis

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 40 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, à ca. 800 g
- Salz
- 2 TL brauner Zucker
- 250 g Rote Linsen
- 1 Bio-Limette
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Sauerrahm, 20% Fett
- 0,5 Bund Koriander
- Bio Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry von roten Linsen und Kürbis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	44,1 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	10,2 g Ballaststoffe	400
kcal Brennwert				

Curry von roten Linsen und Kürbis

1. Gemüse vorbereiten:

2 Knoblauchzehen, 2 mittelgroße Zwiebeln und 40 g frischen Ingwer schälen. Den Knoblauch fein hacken, Ingwer und Zwiebeln fein würfeln. 1 kleinen Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g) halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

2. Anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Ingwer kurz anbraten, dann Knoblauch und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren leicht anbraten. Mit etwas Salz, 2 TL braunem Zucker und 1,5 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen, gut vermengen und mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

3. Linsen kochen:

250 g rote Linsen einrühren, aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten garen.

4. Abschmecken:

Die Schale von 1 Bio-Limette fein abreiben und den Saft einer halben Limette auspressen. Das Linsencurry mit Limettenschale und -saft abschmecken. 1 rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

5. Anrichten:

Das Curry in Schalen füllen und jeweils 1 EL Sauerrahm daraufgeben. Mit Chilistreifen und gezupften Korianderblättern garnieren.

Tipp:

Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihr Linsen-Kürbis-Curry im Handumdrehen in einer köstlichen, thailändischen Variante!