



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

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

- 700 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 350 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Limette, ersatzweise Zitrone
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,9 g Fett 8 g Kohlenhydrate 1,7 g Eiweiß 76 kcal Brennwert

Karotten Cremesuppe mit Kokosmilch

1 Gemüse vorbereiten:

350 g Karotten schälen und würfeln.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln, 2 Knoblauchzehen dazupressen. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten.

2 Suppe kochen:

Die Karottenwürfel kurz mitdünsten, mit GEFRO BIO Indisch-Curry bestäuben und mit 700 ml GEFRO Suppe ablöschen.

100 ml Kokosmilch zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze 15 – 20 Minuten garen.

3 Würzen & pürieren:

Von einer Limette oder Zitrone etwas Schale abschälen und fein hacken.

1 rote Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

2 EL GEFRO Kartoffelsuppe einrühren, alles fein pürieren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und 1 Messerspitze Koriander abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Kurz vor dem Servieren die Chilischoten und Limettenstückchen unter die Suppe heben.

Tipps:

Serviere die Suppe in halbierten Kokosnussschalen – ein echtes Highlight!