



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-Currysuppe mit Koriander

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 g junge Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Zucker
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 6 Zweige Koriander
- 2 EL Crème fraîche
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten-Currysuppe mit Koriander

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	12,7 g Kohlenhydrate	3,1 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	213
kcal Brennwert				

Karotten-Currysuppe mit Koriander

1. Gemüse vorbereiten:

400 g junge Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
1 mittelgroße Zwiebel schälen und grob würfeln.
150 g festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
1 kleine rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2. Anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten.
Karotten, Kartoffeln und Chili zugeben, mit 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** bestäuben und kurz mitdünsten.

3. Suppe kochen:

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und 200 ml Kokosmilch zugießen.
Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4. Pürieren & Abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.
Mit etwas **GEFRO Suppe**, einer Prise Zucker und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
Die Karotten-Currysuppe in Teller füllen, 2 EL Crème fraîche darauf geben und mit Koriander bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Suppe schmeckt besonders fein mit etwas geröstetem Sesam oder gehackten Cashewkernen als Garnitur.

Variante: Statt der **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** kann die **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** verwendet werden – sie verleiht der Suppe ein warmes, landestypisches Aroma.