



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-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Karotten
- 1 kleine Mango (Thai)
- 3 Schalotten
- 1 kleine Chilischote
- 0,5 Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 0,5 Bund Basilikum
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 4 lange Holzspieße
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	21,6 g Kohlenhydrate	17,6 g Eiweiß	11,1 g Ballaststoffe	332
kcal Brennwert				

Karotten-Mangosuppe mit Pfefferhähnchen

1. Gemüse & Mango vorbereiten:

800 g Karotten schälen und grob würfeln.
1 kleine Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
3 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
1 kleine Chilischote vom Stiel befreien und fein hacken.

2. Suppe ansetzen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
Schalottenstreifen darin glasig andünsten.
Karotten zugeben und kurz mitdünsten.
Chilischote, Limettensaft und Limettenschale zugeben.
Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und die Karotten weich kochen.
Vom Herd nehmen.

3. Pürieren & verfeinern:

3/4 der Mangowürfel zugeben und die Suppe fein pürieren.
Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
Mit den restlichen Mangowürfeln vermengen.

4. Hähnchenspieße vorbereiten:

1 Hähnchenbrustfilet längs in 4 gleich dicke Streifen schneiden.
Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
Die Streifen auf Spieße stecken.

5. Hähnchen braten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Hähnchenspieße von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Temperatur braten.

6. Fertigstellen:

Die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
Mit Salz und **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

7. Anrichten & Servieren:

Suppe in Tellern anrichten.
Die Mango-Basilikum-Mischung hineingeben.

Mit den warmen Hühnchenspießen servieren.

🔪 **Tipps & Varianten:**

🔪 **Tipp:** Ein kleiner Schuss Kokosmilch macht die Suppe besonders cremig und harmonisiert wunderbar mit Mango und Curry.

🔪 **Variante:** Für eine vegetarische Version einfach die Hühnchenspieße weglassen und stattdessen geröstete Cashews als Topping verwenden.