



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

Kokos-Blumenkohlcurry

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 Blumenkohl
- 250 g Keniabohnen, geputzt
- Salz
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Limettenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Blumenkohlcurry

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,7 g Fett	37,2 g Kohlenhydrate	14,7 g Eiweiß	12,2 g Ballaststoffe	240
kcal Brennwert				

Kokos-Blumenkohlcurry

1. Gemüse vorbereiten:

1 Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und 250 g geputzte Keniabohnen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Kartoffeln kochen:

800 g kleine, festkochende Kartoffeln schälen, vierteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser garen.

3. Currysoße zubereiten:

1 rote Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

300 ml Milch (1,5 % Fett) zusammen mit 200 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen. 50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 1–2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** zugeben und gut verrühren.

4. Alles vermengen:

Das gegarte Gemüse in die Kokos-Currysoße geben und kurz erwärmen.

5. Anrichten & Servieren:

Das Curry in Schalen füllen und mit 4 Limettenecken servieren.

Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann zusätzlich einige Ananasstücke unterheben – das passt hervorragend zur milden Curry-Kokos-Note.