



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-Garnelencurry mit Spargel

- 30 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 12 Riesengarnelen, geschält, à ca. 70 g,
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Thai-Basilikum
- 1 rote Chilischote
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- 0,5 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Garnelencurry mit Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett	17,9 g Kohlenhydrate	50,1 g Eiweiß	8,7 g Ballaststoffe	551
kcal Brennwert				

Kokos-Garnelencurry mit Spargel

1. Garnelen & Gemüse vorbereiten:

12 geschälte Riesengarnelen der Länge nach halbieren.
Von 500 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen.
500 g weißen Spargel schälen und die Enden ebenfalls abschneiden.
1 rote Zwiebel würfeln.
Koriander- und Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.
1 rote Chilischote längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

2. Cremige Currysauce kochen:

250 ml Milch erwärmen und 30 g GEFRO Helle Soße einrühren.
Aufkochen lassen, anschließend 200 ml Kokosmilch unterrühren.
Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry kräftig abschmecken.

3. Spargel & Garnelen anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.
Den Spargel 3 Min. anbraten.
Garnelen und Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitbraten und leicht salzen.

4. Curry vollenden:

Alles in die vorbereitete Sauce geben und erneut aufkochen.
1/2 EL Limettensaft einrühren sowie Chili und Kräuter untermischen.

5. Servieren:

Das Curry heiß genießen – idealerweise mit gedämpftem Thai- oder Basmatireis.

Tipp: Für eine noch frischere Note kann kurz vor dem Servieren etwas Limettenabrieb über das Curry gestreut werden.