



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-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 ml GEFRO Suppe
- 100 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 2 Schalotten
- 80 g Grünkern, geschrotet
- 150 ml Kokosmilch
- 850 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g weiße Champignons
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Koriandergrün, grob gehackt
- Chiliflocken
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokos-Kürbissuppe mit Grünkernen und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	36,2 g Kohlenhydrate	14,6 g Eiweiß	20,1 g Ballaststoffe	339
kcal Brennwert				

1⌘ Grünkern anschwitzen:

2 Schalotten schälen und fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. 80 g Grünkernschrot zugeben, kurz anrösten und mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

Köcheln lassen, bis der Grünkern die Brühe fast vollständig aufgenommen hat.

2⌘ Suppe zubereiten:

150 ml Kokosmilch und 850 ml Milch zugießen und leicht erwärmen.

100 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen.

3⌘ Champignons braten:

100 g weiße Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons darin anbraten. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

4⌘ Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und die Champignonscheiben darauf verteilen.

Mit 2 EL gehacktem Koriander und einigen Chiliflocken bestreuen. Heiß servieren.

⌘ Tipp:

Fans kreativer Asia-Suppen verfeinern die Kokos-Kürbissuppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry, die dem Gericht eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote verleiht. Unbedingt probieren!