



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kokossuppe mit Hühnerbrust

- 1 EL GEFRO Suppe
- 200 g Hühnerbrust
- 3 EL Sojasoße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Milch, 3,5 % Fett
- 5 g geriebener Ingwer
- 1 Limettenblatt
- 1 Limette, Saft & Schale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kokossuppe mit Hühnerbrust

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 6,9 g Fett     | 11,1 g Kohlenhydrate | 26,4 g Eiweiß | 0,9 g Ballaststoffe | 220 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Kokossuppe mit Hühnerbrust

#### 1❏ Fleisch vorbereiten:

200 g Hühnerbrust in Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge schneiden und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

#### 2❏ Aromatische Basis kochen:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Zitronengrassängel mit dem Messerrücken leicht platt klopfen, damit sich das Aroma entfaltet.

#### 3❏ Suppe ansetzen:

500 ml Kokosmilch und 500 ml Milch in einem Topf erwärmen.

1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und aufkochen.

Zwiebel, Zitronengras, 5 g geriebenen Ingwer, 1 Limettenblatt sowie Limettensaft und -abgeriebene Schale zugeben.

Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb gießen und erneut auf den Herd stellen.

#### 4❏ Fleisch garen:

Die marinierten Hühnerwürfel in die heiße Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen – nicht mehr kochen!

#### 5❏ Abschmecken & Servieren:

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chilifäden garniert servieren.

#### ❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Die Suppe schmeckt auch hervorragend mit Scampi oder Garnelen statt Hühnerbrust.

❏ **Variante:** Für eine intensivere Würze die Suppe mit **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** verfeinern – sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, asiatische Note.

❏ **Nicht vergessen:** Damit die Hühnerbrust nach nur 5 Minuten Garzeit sicher durchgegart ist, sollten die Fleischwürfel nicht größer als etwa 1 cm Kantenlänge sein.