



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

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO BIO Olivenöl nativ Extra
- 80 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 30 g frische, junge Ingwerwurzel
- 2 Bio-Orangen
- 0,5 Limette (Saft)
- 700 ml Wasser
- Salz
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	17,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	237
kcal Brennwert				

Kürbis-Orangen-Suppe mit Hähnchenspieß

1 Hähnchen vorbereiten:

1 Hähnchenbrustfilet in 8 dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf Holzspieße stecken und mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.

2 Suppe ansetzen:

30 g frischen Ingwer schälen und sehr fein hacken. Von 1 BIO-Orange die Schale fein abreiben und den Saft beider Orangen auspressen.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen, den Ingwer und die Orangenschale darin kurz andünsten und mit dem Orangen- und dem Limettensaft ablöschen.

700 ml Wasser zugeben, erwärmen und 80 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.

3 Spieße braten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenspieße darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und leicht salzen.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefe Teller füllen und jeweils ½ EL Schmand hineingeben. Mit den gebratenen Hähnchenspießen servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer es gern exotisch mag, kann etwas frisch geriebenen Ingwer extra in die Suppe geben – das verstärkt das fruchtig-würzige Aroma.

■ **Variante:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung Indisch Curry** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**.

Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.