



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

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen Africa Style

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 100 ml Kokosmilch
- 0,5 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 8 Riesengarnelenschwänze, geschält

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen Africa Style

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	25,2 g Kohlenhydrate	3,3 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe	150 kcal
Brennwert				

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen

1⌘ Suppe zubereiten:

700 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 60 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** einrühren.

100 ml Kokosmilch zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

½ rote Chilischote, 2 EL Sojasoße und 3 EL frisch gepressten Limettensaft hinzufügen.

Von 4 Frühlingszwiebeln etwas zum Garnieren beiseitestellen, den Rest in feine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2⌘ Garnelen braten:

8 Riesengarnelenschwänze mit **GEFRO BIO Africa Style** würzen.

Etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten.

3⌘ Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Suppenschalen füllen, die Garnelen hineingeben und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

⌘ Tipp & Variante:

⌘ **Tipp:** Die Suppe lässt sich auch mit Fischfilet oder Hühnerbrust zubereiten – je nach Geschmack.

⌘ **Variante:** Wer es asiatischer mag, verfeinert die Suppe mit der **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** für eine intensiv würzige Asia-Note