



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

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

- 600 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 6 große Gemüsezwiebeln
- 50 ml Sojasoße
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 6 Korianderzweige, Blättchen gezupft
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	13,4 g Kohlenhydrate	5,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	279
kcal Brennwert				

Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

1. Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry vorbereiten:

6 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur langsam anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe bekommen.

2. Suppe würzen & köcheln:

Mit 600 ml klarer Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und etwa 5 Min. leicht köcheln lassen.

50 ml Sojasoße und 250 ml Kokosmilch einrühren.

Mit 2 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.

3. Frische Toppings vorbereiten:

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.

1 rote Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein in Streifen schneiden. Korianderblättchen zupfen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebelstreifen, Chilistreifen und Koriander garnieren.

Tipps & Varianten

Tip: Für einen noch intensiveren Geschmack die Zwiebeln 5 Min. länger schmoren lassen – so werden sie aromatischer und leicht süßlich.

Variante: Anstelle der **BIO Würzmischung Indisch Curry** kann die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** verwendet werden – ergibt eine besonders aromatische Asia-Note.

Nicht vergessen: Die Suppe schmeckt am nächsten Tag oft noch besser, da sich die Aromen perfekt verbinden.