



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

Spargel-Gemüsesuppe mit Krabben

- 700 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 300 g weißen Spargel
- 1 EL Butter
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 EL Dill, fein geschnitten
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- 100 g Nordseekrabben
- 4 kleine Dillzweige zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Gemüsesuppe mit Krabben

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,6 g Fett 2,7 g Kohlenhydrate 6,6 g Eiweiß 1,6 g Ballaststoffe 125 kcal Brennwert

Spargel-Gemüsesuppe mit Krabben: 300 g weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Spargelstücke darin andünsten. Mit 700 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Mit 1 TL Zitronensaft und etwas Pfeffer abschmecken. 1/2 EL feinen Dill und 80 g Schmand unterrühren.

Die Suppe in Tellern anrichten und 100 g Nordseekrabben darauf verteilen. Mit dem übrigen Schmand und den Dillzweigen garnieren.