



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

**Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingzwiebeln und Krabben**

- 3 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 reife Avocados
- 200 g geschälte Krabben
- 200 g Frischkäse
- 5 Bund Frühlingzwiebeln
- 2 EL Frühlingkräuter, z. B. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie
- 8 Petersilienblätter
- 4 Scheiben unbehandelte Zitrone, halbiert
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingzwiebeln und Krabben

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 20 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

35,2 g Fett 10,3 g Kohlenhydrate 24,1 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe  
424 kcal Brennwert

**Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingzwiebeln und Krabben:**

### 1 Frischkäsecreme vorbereiten:

200 g Frischkäse in eine Schüssel geben. 5 Frühlingzwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Frühlingzwiebeln mit 2 EL gehackten Kräutern, 1 TL Zitronensaft und 3 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe zum Frischkäse geben. Alles gut verrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### 2 Avocados vorbereiten:

4 Avocados der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften großzügig mit der Frischkäsecreme füllen.

### 3 Mit Krabben toppen:

200 g geschälte Krabben auf den gefüllten Avocadohälften verteilen. Mit Petersilienblättern und je einer halben Zitronenscheibe garnieren.

### 4 Servieren:

Die gefüllten Avocados mit frischem Baguette oder Weißbrot anrichten und sofort genießen. Tipps & Varianten: Tipp: Ein paar Spritzer Zitronensaft über die Avocados verhindern das Braunwerden und sorgen für frische Säure. Variante: Statt Krabben können auch kleine Garnelen oder Lachswürfel verwendet werden - schmeckt ebenso köstlich.