



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

Einkaufszettel

Gefüllte Avocado mit Kräuterfrischkäse und Krabben

- 50 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g frische, geschälte Krabben
- 150 g Frischkäse
- 4 reife Avocados
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Dill, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 Petersilienblätter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gefüllte Avocado mit Kräuterfrischkäse und Krabben

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 15 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

29,5 g Fett 2,3 g Kohlenhydrate 24,7 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe
482 kcal Brennwert

1 Füllung zubereiten:

150 g Frischkäse in eine Schüssel geben. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln zusammen mit den Kräutern, 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und 50 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe zum Frischkäse geben und alles gut verrühren. 400 g frisch geschälte Krabben hinzufügen und die Masse mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2 Avocados füllen:

4 reife Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften mit der Frischkäse-Krabben-Mischung füllen. Mit einem Petersilienblatt und einer Zitronenscheibe garnieren.

3 Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Avocados nach Belieben mit frischem Baguette oder Schwarzbrot servieren. Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann die Füllung mit ein paar fein gewürfelten Apfelstückchen ergänzen - das verleiht dem Gericht eine fruchtige Note.