



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

**Kürbissuppe mit Nusskrokant****■ 100 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe**

- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Chili, gemahlen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Puderzucker
- 4 EL Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Kästchen Kresse

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

## Kürbissuppe mit Nusskrokant

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

21,2 g Fett 26,2 g Kohlenhydrate 15,7 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe  
354 kcal Brennwert

**1 Suppe zubereiten:**

1 Liter Milch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Mit etwas gemahlenem Chili würzen.

**2 Nusskrokant herstellen:**

1 EL Kürbiskerne grob hacken und mit 1 EL gehackten Haselnüssen sowie 1 EL gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Nüsse mit 1 TL Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Anschließend auf etwas Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen.

**3 Anrichten & Servieren:**

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen. Jeweils mit 4 EL Joghurt und 2 EL Kürbiskernöl verzieren. Das Nusskrokant darüberstreuen und mit frischer Kresse garnieren.

**Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es noch aromatischer mag, röstet zusätzlich eine kleine Prise Zimt mit den Nüssen an - das verleiht der Suppe eine feine, winterliche Note.

Variante: Ersetze den Joghurt durch einen Klecks Schmand oder Crème fraîche für eine cremigere Konsistenz.