



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

### Spargel-Gemüsesuppe mit Krabben

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

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

### 1 Spargel vorbereiten:

300 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in kleine Stücke schneiden.

### 2 Spargel andünsten & kochen:

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Spargelstücke darin andünsten.

Mit 700 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

### 3 Suppe pürieren & abschmecken:

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren.

Mit 1 TL Zitronensaft und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

1/2 EL fein gehackten Dill sowie 80 g Schmand unterrühren.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten.

100 g Nordseekrabben darauf verteilen und mit dem übrigen Schmand sowie frischen Dillzweigen garnieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für eine extra feine Konsistenz die Suppe nach dem Pürieren zusätzlich durch ein Sieb streichen.

Variante: Die Krabben vor dem Servieren kurz in etwas Butter und Zitronensaft schwenken - das intensiviert den Geschmack.

Nicht vergessen: Beim Pürieren behutsam vorgehen, damit die Suppe schön cremig bleibt und nicht überschäumt