



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spargel-Gemüsesuppe mit Krabben

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 300 g weißen Spargel
- 1 EL Butter
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/2 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.