



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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 finden Sie unter 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				

Kürbissuppe mit Nusskrokant

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 verziehen. 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.