



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

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 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

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