



Grüne Spargelcremesuppe

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

500 g grüner Spargel

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe (optional)

1 EL Butter oder Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Eine Prise Muskatnuss

Etwas Zitronensaft

Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)
zum Garnieren

Optional:

1 kleine Kartoffel für mehr Cremigkeit

Crème fraîche oder ein Klecks Joghurt als Topping

Zubereitung

Spargel vorbereiten: Die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden. Etwa 2–3 Spargelstangen für die Deko beiseitelegen. Den restlichen Spargel in etwa 2–3 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch anbraten: Zwiebel (und optional Knoblauch) fein hacken und in einem Topf mit Butter oder Öl glasig dünsten.



Grüne Spargelcremesuppe

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Spargel und Brühe hinzufügen: Die Spargelstücke (außer die für die Deko) dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Wer Kartoffel verwendet, jetzt geschält und gewürfelt hinzufügen.

Kochen: Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

Pürieren: Die Suppe fein pürieren (Stabmixer oder Standmixer), dann Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Deko-Spargel braten: Die beiseitegelegten Spargelspitzen in etwas Butter anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Anrichten: Die grüne Spargelcremesuppe in Schalen füllen, mit Spargelspitzen und Kräutern garnieren und nach Belieben mit einem Klecks Crème fraîche verfeinern.