Spargelcremesuppe aus grünem Spargel

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Kressebeet	1 St.
Mehrkorntoastbrot	2 Scheiben
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	600 ml
Schlagsahne	500 ml
Öl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen, Rest grob schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kresse waschen und trocken schütteln. Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden.

2. In einem Topf 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel hinzugeben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Min. weich garen.

3. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrotwürfeln ca. 5 Min. goldbraun braten. Toastbrotwürfel aus der Pfanne nehmen und Pfanne mit einem Küchenkrepp auswischen. Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, Spargelspitzen darin ca. 3 Min. braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Petersilie und 2 TL Limettensaft in die grüne Spargelcremesuppe geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Grüne Spargelcremesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller geben. Suppe mit Spargelspitzen, Kresse, Petersilie, Toastbrotwürfeln und Limettenschale garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es richtig cremig mag, passiert die Suppe durch ein feinmaschiges Sieb.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g