




Spargelcremesuppe aus grünem Spargel

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

[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.

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.

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 Küchentuch abwischen. Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, Spargelspitzen darin ca. 3 Min. braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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