




# Spargelsuppe

 Dauer  
65 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 Bund
grüner Spargel	1 Bund
Salz	
Schlagsahne	150 ml
Speisestärke	1 TL
Zitronen	1 St.
Pfeffer, weiß	
Zucker	
Petersilie, frisch	20 g



## Zubereitung

Spargel waschen und abtropfen lassen. Weißen Spargel ganz schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. In einem Topf Spargelschalen und -abschnitte mit 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. kochen. Brühe durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen und erneut im Topf aufkochen.

Spargelstangen in die Brühe geben und darin ca. 20 Min. sehr weich garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. Spargelstangen mit Sahne in die Brühe geben und fein pürieren. Bei Bedarf etwas Speisestärke in die Brühe rühren, damit die Suppe etwas dickflüssiger wird.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Suppe erneut erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. In Tassen anrichten, mit Spargelköpfen und einigen Petersilienblättchen garnieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	69 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	3 g	Fette	4 g