

Spargelsuppe mit weißen und grünen Spargel





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

1 Bund
1 Bund
150 ml
1 TL
1 St.
20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. 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 I Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. kochen. Brühe durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen und erneut im Topf aufkochen.
- 2. 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.
- 3. 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	73 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	4 g