

SPARGELSUPPE / SUPER CREMIG & EINFACH / SPARGELREZEPT



Super leckere, cremige und einfache Spargelsuppe. Das Rezept ist super schnell zubereitet und dient sowohl als wärmende Hauptspeise, als auch als kleine Vorspeise. Gerade zur Spargel Zeit passt diese vegetarische Suppe perfekt! Zubereitet mit ganz frischem, jungem Spargel wird diese Suppe cremig würzig. Dazu werden noch knusprige Laugen Croutons gereicht.

Diese lassen sich ebenfalls super vorbereiten und lagern. Zusätzlich ist es noch eine tolle Resteverwertung von Brezeln oder auch Laugenstangen, die so zum Essen vielleicht schon zu hart und trocken geworden sind.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Kochzeit
15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Für die Zubereitung der Spargelcremesuppe verwende ich jungen Suppenspargel, der am unteren Ende nur 5 cm geschält werden muss. Schäle den Spargel je nach Bedarf. Gib das Wasser in einen großen Topf, füge die Schale des Spargels hinzu und lasse sie etwa 5 Minuten kochen. Schneide den restlichen Spargel in etwa 3-4 cm große Stücke. Lege die Spargelköpfe dabei in einer separaten Schüssel zur Seite.

SPARGELSUPPE

Gib die Butter in einen Topf und erhitze sie bei mittelhoher Hitze so lange, bis sie hellbraun geworden ist. Ich verwende hierbei einen Gusseisentopf, da dieser die Hitze gut speichert und die Spargelsuppe lange heiß bleibt. Gib das Mehl dazu, rühre es ein und brate es für 1-2 Minuten mit, bis es ebenfalls hellbraun geworden ist. Gieße den Spargelsud durch ein Sieb und fange das Spargelwasser dabei auf. Rühre diesen dann löffelweise in die Mehlschwitze ein. Würze die Suppe mit dem Zucker, Salz und Pfeffer. Lasse die Spargelsuppe nun etwa 5 Minuten leicht köcheln. Gib dann die Spargelstücke hinzu und lasse sie weitere 5 Minuten mitkochen. Schöpfe einen Großteil der Spargelstücke heraus und püriere die restliche Suppe. Füge dann die Spargelstücke und auch die Spargelköpfe wieder hinzu.

Schmecke die Suppe mit dem Zitronensaft und der Sahne ab.

LAUGENCROUTONS

Schneide die Laugenstangen/ Brezeln in 2 cm große Würfel. Füge das Olivenöl, Salz, den Pfeffer und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch hinzu und vermische alles miteinander. Brate die Croutons nun bei Mittelhoher Hitze für 4-5 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Alternativ können die Croutons auch im Ofen bei 200°C O/U für etwa 10 Minuten gebacken werden.

SPARGELSUPPE:

- 600 g** weißer Spargel (mit Schale)
- 1 l** Wasser
- 30 g** Butter
- 30 g** Mehl
- 1 TL** Zucker
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 EL** Zitrone (Saft)
- 100 g** Sahne

LAUGENCROUTONS:

- 3** Laugenstangen
- 1** Knoblauchzehe
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 60 g** Olivenöl

ZUM ANRICHTEN

Serviere die Spargelsuppe noch heiß mit den Croutons.

SPARGELSUPPE / SUPER CREMIG & EINFACH / SPARGELREZEPT



Viel Spaß beim Nachmachen,
eure Sally