

Sybille Schönberger
Spargelcremesuppe

Montag, 19. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, schnelle Küche

Zutaten:

Für die Suppe

500 g	weißer Spargel
600 ml	Wasser
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 TL	Butter
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
1 Zweig	Thymian
100 ml	Sahne
200 ml	Milch

Für das Kräuteröl

1/2 Bund	Brunnenkresse
etwas	Salz
50 ml	Olivenöl



Zubereitung:

1. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen, holzige Enden abschneiden.
2. Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
3. Die Schalen und Spargelenden in einen weiten Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz, Zucker und Butter zugeben, alles aufkochen und dann bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen.
4. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren.
5. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Blätter grob schneiden, in einen Cutter geben, leicht salzen, Olivenöl zugeben und fein mixen.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die geschälten Spargelstangen in grobe Stücke schneiden.
8. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Spargelstücke dazu geben und kurz mitschwitzen. Dann den passierten Fond angießen und aufkochen. Knoblauch, Thymianzweig, Sahne und Milch zugeben und alles ca. 8 Minuten köcheln, bis die Spargelstücke gar sind.

9. Den Thymianzweig wieder entfernen, die Suppe fein mixen und mit Salz abschmecken.

10. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und ein paar Tropfen Brunnenkresseöl darüber träufeln.

Tipp: Zusätzlich kann noch fein gewürfelter geräucherter, gekochter Schinken oder gebratene Garnelen als Topping zur Suppe gereicht werden.

Pro Portion: 265 kcal / 1100 kJ
5 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 26 g Fett