



Vorspeise

Spargelsuppe



Zubereitungszeit
ca. 75 Min.



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
535 kcal/2238 kJ



Vorspeise

Spargelsuppe



Zutaten

(für zwei Personen):

350 g weißer Spargel
½ EL Zucker
2 EL Butter
25g Mehl
75ml Sahne
frisch geriebene Muskatnuss
etwas Zitronensaft
Salz

Für das Topping

6 Scheiben Schinkenspeck
1 Scheibe Weißbrot vom Vortag

1 EL Butter
½ EL gehackter Estragon oder Kräuter
nach Belieben



Nährwertangaben (pro Portion)

Energie: 535 kcal/2238 kJ
Eiweiß: 20g
Kohlenhydrate: 30g
Fett: 36g



Zubereitung

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Endstücke aufbewahren. 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Spargel mit je ½ EL Salz und Zucker hineingeben und 10 - 15 Minuten bissfest garen, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Nun die Spargelschalen und -enden in das Wasser geben, aufkochen und bei geringer Hitze 30 Minuten ziehen lassen, abgießen und den Sud auffangen. Währenddessen die Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. In dem Spargeltopf die Butter erhitzen. Das Mehl zugeben und anschwitzen. ½ l Spargelwasser nach und nach unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne zugeben und die Suppe mit Salz, Muskat und etwas Zitronensaft würzen.
4. Für das Topping den Schinkenspeck flach auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und in der Mikrowelle bei 800 Watt 4 Minuten trocknen oder in der Pfanne ohne Fettzugabe kross anbraten.
5. Die Brotscheiben entrinden, würfeln und in der Butter knusprig anbraten. Den Estragon oder die Kräuter zugeben. Die Suppe mit den Schinkenchips und den Estragon-Croutons servieren.

Fotos: Africa Studio, Erich Muecke, gitusik, Markus Mainka, Barbara Pheby, Lucky Dragon, sommai, mates, BillionPhotos, alle fotolia.com



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen