



Vorspeise

Vegane Spargelsuppe



Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
172 kcal/719 kJ



Vorspeise

Vegane Spargelsuppe



Zutaten (für vier Personen):

1 kg	weißer Spargel
3 - 4	Stangen grüner Spargel
1	Zwiebel
100 g	mehligkochende Kartoffeln
100 ml	trockener Weißwein
600 ml	Gemüsebrühe
140 ml	Wasser
10 g	Cashews
½	unbehandelte Zitrone, Saft und Abrieb
	Muskat
	frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie, Schnittlauchblüte)

Würziges Nuss-Topping:

1 EL	Cashews
1 EL	Haselnüsse
2 EL	Sesamsamen
1 TL	Currypulver
	eine Prise Salz



Nährwertangaben (pro Portion)

Energie:	172 kcal/719 kJ
Eiweiß:	6,5 g
Kohlenhydrate:	21,2 g
Fett:	7 g



Zubereitung

1. Die gewürfelte Zwiebel in einem beschichteten Topf andünsten. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel wird, sonst wird die Suppe nicht weiß. Mit Weißwein ablöschen und warten bis er verkocht ist.
2. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden sowie die Kartoffeln schälen und würfeln und zu den Zwiebeln geben, mit der Gemüsebrühe und Zitronensaft ablöschen und kochen lassen bis die Kartoffeln weich sind.
3. Den grünen Spargel in einem extra Topf garen, vorher die holzigen Enden abschneiden.
4. Jetzt bis auf ein paar Spargelstücke alles in einen Hochleistungsmixer geben. Cashews dazu sowie das restliche Wasser und pürieren bis keine Stücke mehr da sind. Danach mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den grünen Spargel in Stücke schneiden und in die Suppe geben.
6. Für die Nussmischung Cashews, Haselnüsse und Sesam in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und in einem Mörser zerstoßen. Jetzt die Gewürze hinzufügen und verrühren. Danach einfach die Suppe auf den Tellern damit garnieren.

Guten Appetit!

Fotos: © iMarzi - stock.adobe.com, © guukaa - stock.adobe.com, © Erich Muecke - www.fotolia.com, © sommai - Fotolia.com, © Barbara Pheby - Fotolia.com, © Popova Olga - Fotolia.com, © janvier - stock.adobe.com, © sommai - Fotolia.com, © BillionPhotos.com - stock.adobe.com, © mates - Fotolia.com, © sp4764 - stock.adobe.com, © Andrea Mücke - stock.adobe.com, © Mny-Jhee - Fotolia.com, © Abir - stock.adobe.com



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen