

Cremige Spargelsuppe

Die cremige Spargelsuppe schmeckt köstlich und ist gesund. Das einfache Rezept ist fettarm und im Nu zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

450 g Grüner Spargel (von holzigen Enden befreit)
1 Stk. Zwiebel (klein)
800 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
2 Stk. Lorbeerblätter
225 ml Milch (fettarm)
3 EL Speisestärke
125 ml Sauerrahm (fettarm)
1 TL Frischen Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **cremige Spargelsuppe** die Zwiebel schälen und fein hacken, Spargel in zirka 2 cm lange Stücke schneiden. Die Hälfte der Brühe in einen Topf leeren und aufkochen, Zwiebel und Spargel hinzugeben. Die Hitze reduzieren und den Spargel köcheln lassen bis er weich gegart ist.
2. Einige Spargelspitzen zur Seite geben, die übrigen fein pürieren.
3. Die restliche Gemüsebrühe dazu geben und zum Kochen bringen. Die Speisestärke und die Milch verrühren und hinzufügen. Unter ständigen rühren köcheln bis die Suppe andickt.
4. Den Sauerrahm in eine kleine Schüssel geben, einen Esslöffel der warmen Suppe dazu

geben und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. In die Spargelsuppe rühren und etwa 1 Minute köcheln lassen.

5. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe in Tellern anrichten. Zur Dekoration die Spargelspitzen darüber verteilen.

Tipp