Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Leckere Spargelsuppe – Gewusst wie!

Zubereitungszeit: 7 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 45 kcal

Zutaten

1 l Spargelsud (wie beim Spargel nach polnischer Art beschrieben)

3 gekochte Spargelstangen - in Stücke geschnitten

Spargelabschnitte (vom letzten Rezept "Spargel nach polnischer Art")

80 g Zwiebeln - geschält und in grobe Würfel geschnitten

40 g Butter

30 g Weißmehl

50 g Sahne

Salz, Zucker, Zitrone

Für die Garnitur

Milchschaum

gehackte Kräuter

Croûtons

Zubereitung

1. Einen passenden Topf bei mittlerer Hitze aufheizen lassen.

2. Die Spargelabschnitte zusammen mit den Zwiebeln und der Butter farblos glasig dünsten.

3. Mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten.

4. Mit dem Sud angießen und bei voller Hitze unter Rühren aufkochen lassen

5. 15 Minuten köcheln lassen, fein mixen und durch ein Sieb abpassieren.

6. Fertig abschmecken und mit etwas Sahne verfeinern.

Die Spargelstücke in vorbereitete Teller geben, mit der Suppe bedecken und mit dem Milchschaum und den Kräutern garnieren. Die Croûtons separat auf den Tisch stellen

Verarbeitungstipp zur Spargelsuppe:

Falls Dir die Suppe zu bitter ist, kannst Du noch etwas Orangensaft oder Zucker zum Abschmecken verwenden. (Ist der Sud ungenießbar bitter, dann entsorge ihn besser und versuche es beim nächsten Mal nochmals. Wahrscheinlich hast Du die Schalen zu heiß und / oder zu lange ausgelaugt.)

Viel Spaß beim Nachkochen und danke Dir für Dein Interesse.

Liebe Grüße

Felix