

Spargel-Creme-Suppe



Zutaten (4 Personen):

- 500 g Spargel (weiß)
- 1 ½ Liter Wasser
- 5 g Zucker
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Weißwein
- 1 Eigelb
- 80 g saure Sahne
- ggf. Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Den Spargel waschen, vom Kopf her schälen, holzige Enden ab und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -enden in 1,5 Liter Wasser aufkochen lassen, etwa 20 Minuten auskochen und dann abseihen und entsorgen, hierbei den Sud auffangen.

Den Sud mit Salz und Zucker abschmecken, die Spargelstückchen hineingeben und in ca. 20 Minuten weichkochen. Danach Abseihen und den Sud erneut auffangen.

Währenddessen 40 g Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und unter Rühren eine helle Mehlschwitze herstellen. Dann 1 Liter des Spargelsudes unter Rühren zur Mehlschwitze gießen und 15 Minuten kochen lassen, salzen und pfeffern.

Weißwein dazugeben, die Suppe nochmal kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Das Eigelb mit der sauren Sahne verquirlen und die Suppe damit abbinden. Die Suppe nach Belieben mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Spargelstücke in die Suppe geben und ggf. mit Petersilie garniert servieren.

Tipp:

Für eine Suppe ohne Alkohol den Weißwein durch die identische Menge Zitronensaft ersetzen.

Nährwertangaben: 185 kcal p.P., 13 g KH p.P.