



SPARGELCREME SUPPE

JULIAS NACHHALTIGE KÜCHE

ZUTATEN

für 4 Personen als Vorspeise

- 750 ml Spargelsud aus Spargelschalen von ca. 500 g – 1 kg Spargel
- 4 - 5 Spargelstangen
- 250 ml Brühe
- 40g Butter
- 3 EL Mehl
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Spargelsud werden das Kochwasser des Spargels und die Spargelschalen und -enden weiterverwendet. Spargelstangen wie gewohnt schälen, Schalen und 4-5 Spargelstangen auf die Seite legen und den Rest der Stangen in Wasser mit 1 TL Zucker kochen.

01

Schalen für ca. 2 Stunden in dem Kochwasser weiter auskochen, eventuell Wasser auffüllen damit ca. 750 ml Sud entsteht. Wasser abkühlen lassen z.B. über Nacht.

02

Schalen herausnehmen und sehr gut ausdrücken. Den Sud durch ein Sieb filtern, wenn möglich. Die zur Seite gelegten Spargelstangen in kleine Stücke schneiden.

03

In einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl darin kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach den Spargelsud einrühren. Aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen. Mit der Brühe auffüllen.

04

Die Spargelstückchen in die Suppe geben und ca. 6 - 8 Minuten kochen bis der Spargel weich ist. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

05