

Grüne Spargelcremesuppe

Mengenangaben: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für Suppe

1kg	grüner Spargel
3/4l	Gemüsesuppe (Suppenwürfel)
3 EL	Öl (z.B. Rapsöl)
150g	Crème fraîche
4 EL	Kerbel (frisch), Dille (frisch)
	Weißwein
1 Prise	Zucker
	Salz
	weißer Pfeffer
	Muskat gerieben
	Zitronensaft



Zubereitung

1. Die Gemüsesuppe zubereiten.
2. Den Spargel waschen, die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. Die Spargelstangen in kleine Stücke teilen.
3. In einem Topf Öl erhitzen und die Spargelstücke anbraten. Der Spargel bekommt so eine kräftige Farbe.
4. Den Spargel mit der Gemüsesuppe und einer Prise Zucker aufgießen, die Kerbelblätter unterrühren, 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.
6. Anschließend die Spargelköpfe in die Suppe rühren und noch 5 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Bei Tisch mit frischen Kräutern (z.B. Dille, Kerbel) servieren.

Guten Appetit!

Spargel gilt seit eher als Aphrodisiakum.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Spargel ein Qi tonisierendes Gemüse, das u.a. die Lunge reinigt und bei Verstopfung befeuchtend wirkt.