



# Spargelcremesuppe-Rezept

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	2 Bund
Zitronen	1 St.
Salz	
Zucker	1 EL
Schalotten	1 St.
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	400 ml
Petersilie, frisch	10 g
Pfeffer, weiß	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Spargel waschen, schälen und Enden entfernen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargelschalen in den Garkorb geben. In den Mixbehälter Salz, Zucker und 2 EL Zitronensaft geben, Garkorb einhängen und 1 l heißes Wasser einfüllen. Spargelstangen in den tiefen Dampfaraufsatz legen und verschlossen aufsetzen. Spargel 20 Min./Dampfgarstufe garen.
2. Zum Ende der Garzeit Dampfaraufsatz abnehmen. Spargelstangen in etwa 2 cm große Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen und Spargel zum Abkühlen beiseitestellen. Gareinsatz mit Spargelschalen aus dem Topf nehmen und entsorgen. Spargelfond in eine Schüssel umfüllen.
3. Schalotte halbieren und schälen. In den Mixbehälter Schalotte geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe garen. Dann Mehl zugeben und 2 Min/Stufe 1/100 °C anschwitzen.
4. Weißwein, Spargelsud, Sahne und die Hälfte der Spargelstücke dazugeben und 10 Min./Stufe 1/90 °C kochen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Anschließend Suppe 30 Sek./Stufe 8 pürieren. Spargelcremesuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Spargelstücken, Spargelköpfen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g