



Vegane Spargelcremesuppe

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 kg
Salz	
Weißwein, trocken	200 ml
Sojadrink	400 ml
Speisestärke	4 EL
Zitronen	1 St.
Pfeffer, weiß	
Zucker	
Petersilie, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Schneebesen, Pürierstab

1. Spargel schälen, Enden abschneiden und Spargelköpfe beiseitelegen. In einem Topf Spargelschalen und -abschnitte mit 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln. Brühe durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen und erneut im Topf aufkochen.
2. Spargelstangen und Weißwein in die Brühe geben und darin ca. 20 Min. sehr weich garen. Anschließend Sojadrink zugeben und Spargelstangen fein pürieren. Spargelköpfe zugeben und erneut aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und Suppe damit abbinden.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Vegane Spargelsuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Vegane Spargelsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit Spargelköpfen und einigen Petersilienblättchen garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	173 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g