



## Klassische Spargelsuppe

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 50–60 MINUTEN

### Zutaten:

250 g	weißer Spargel	2 TL	Salz
250 g	grüner Spargel	1 TL	Zucker
ca. 750 ml	Wasser	1 Prise	frisch gem. weißer Pfeffer
50 g	Mehl	½ Bund	frische Petersilie
50 g	Butter		
2 Prisen	Muskatnuss		
250 ml	Vollmilch		
80 ml	Schlagsahne		

### Zubereitung:

1. Den Spargel putzen und in kochendem Wasser unter Zugabe von 2 TL Salz und 1 TL Zucker, je nach Dicke des Spargels, in ca. 15–20 Min. knackig weich kochen.
2. Den Spargel herausnehmen, etwas auskühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die fertige Spargelbrühe zur Seite stellen.
3. Butter bei mittlerer Hitze in einem größeren Topf schmelzen lassen und anschließend von der Herdplatte nehmen.
4. Mehl mit einem Schneebesen in die zerlassene Butter einrühren. Nach und nach mit ca.  $\frac{3}{4}$  l Spargelbrühe ablöschen und dabei gut umrühren, um Klumpen vorzubeugen.
5. Die Suppe nach Geschmack salzen und pfeffern und ca. 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
6. Milch dazu gießen, kurz aufkochen lassen und eventuell nachwürzen. Schlagsahne unterrühren und Spargelstücke zugeben. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen.
7. Kurz vor dem Servieren die Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

**GESUNDHEITS-PLUS:**

Kreuzkümmel-, Muskatnuss- und Korianderpulver zu gleichen Teilen vermischt ergeben eine Gewürzmischung, die entzündungshemmend und leicht schmerzdämpfend wirken kann. Für eine orientalische Note fügen Sie der Spargelsuppe  $\frac{1}{2}$  TL davon hinzu.

**VEGAN:**

Ersetzen Sie Butter durch Margarine oder Rapsöl sowie Kuhmilch und Schlagsahne durch Pflanzenmilch und -sahne. So können Sie nebenbei den Kaloriengehalt der Suppe senken.

**NÄHRWERTE PRO PORTION:**

**kJ/kcal:** 1143/275 **EW:** 6,4 g **F:** 20,2 g **KH:** 15,7 g **BE:** 1,3