

Spargelcremesuppe mit Croutons



Zubereitung: 15 min
Kochzeit: 35 min
Zeit insgesamt: 50 min

Zutaten für 3 Personen:

500 g weißer Spargel
50 g Butter
60 g Mehl
1 l Wasser
100 ml Sahne
etwas Zitronensaft
½ TL Salz
1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat

Für die Croutons:

2 Scheiben Vollkorntoast
15 g Butter

Zubereitung:

Den Spargel schälen, die hölzernen Enden abschneiden. Tipp: Wenn sich das Ende nicht so gut abschneiden lässt, dann hat man zu wenig geschält. Den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. (Je nach Dicke der Spargel. Wenn sie arg dick sind dann beispielsweise zusätzlich noch halbieren.)

Schalen und Enden 15 min in Wasser auskochen. Die Schalen und Enden abschöpfen und den Sud davon aufbewahren. Den Sud nun mit Salz und Zucker würzen. Die Spargelstückchen hineingeben und ca. 10 min kochen lassen.

In einem anderen Topf eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen, indem man erst die Butter langsam zergehen lässt und dann das Mehl einrührt, bis eine feste Masse entsteht. Nun solange Spargelsud dazugeben bis es aufgebraucht ist, immer wieder gut durchrühren, damit es sich gut mit der Mehlschwitze verbinden kann. Die Spargelstückchen dazugeben, mit Zitronensaft, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss noch mit Sahne abschmecken und nochmals kurz köcheln lassen.

Für die Croutons in der Zwischenzeit das Toast in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Würfel hineingeben. Solange anbraten, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen. Immer mal wieder umrühren und darauf achten, dass sie nicht anbrennen.

Die heiße Suppe in einen Suppenteller füllen und mit den Croutons garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥