

Grüne Spargelcremesuppe mit Sahne

Zutaten | 4 Portionen

500 g	grünen Spargel
200 g	Kartoffeln
200 g	Erbsen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
700 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
2 EL	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Prise	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und würfeln. Grünen Spargel waschen, holzige Enden entfernen, den Rest in ca. 2–3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- In einem Topf Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen.
- Kartoffeln und Spargel dazugeben, kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Erbsen und die Sahne zur Suppe geben. Noch etwa 5 Minuten mitköcheln lassen.
- Suppe vom Herd nehmen und je nach gewünschter Konsistenz grob oder fein pürieren (entweder komplett oder nur teilweise für etwas Textur). Bei Bedarf noch etwas Brühe oder Sahne zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggf. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Mit Croutons, Kresse, Schnittlauch, Crème Fraîche oder gebratenen Speck garnieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
69,1 kcal	5,2 g	3,9 g	1,9 g	29,9 mg