



Felicitas

## Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 1796 kJ, 429 kcal, 24,2 g Kohlenhydrate, 7,3 g Eiweiß, 34 g Fett, 86,8 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: €

**veggie**

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst gibst du die Gemüsebrühe zusammen mit den Spargelschalen und den Abschnitten in einen Topf und bringst die Brühe zum Kochen. Die Schalen ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen.

### Step 2:

Eine kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Toastbrot schneidest du ebenfalls in kleine Würfel.

### Step 3:

Dann kannst du einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel hineingeben. Auf mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie schön braun sind, dann die Croutons leicht salzen und pfeffern.

### Step 4:

Wenn du den Spargelsud aufgefangen hast, kannst du die restliche Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die Zwiebeln ca. zwei Minuten lang darin hell andünsten. Anschließend Mehl und Currypulver dazugeben und weiter verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Nun mit dem Spargelsud nach und nach aufgießen und dabei ständig mit einem Schneebesen verrühren, bis die Suppe andickt. Die Spargelsuppe mit Salz, frischem Pfeffer, Zucker und ein wenig Limettenabrieb, sowie 1 Teelöffel Limettensaft abschmecken.

### Step 5:

Die Petersilie hacken und mit den Croutons mischen.

### Step 6:

Zum Schluss gibst du die Sahne zur Suppe und mixt alles kurz mit dem Pürierstab. Dann kannst du die Suppe mit Croutons bestreut servieren.



## Zutaten

### Menge

1 l	Gemüsebrühe
	Spargelschalen von 1 kg Spargel
1	kleine Zwiebel
3 Scheiben	helles Toastbrot
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g	Butter
45 g	Mehl
1 gehäuften TL	Currypulver
1 Prise	Zucker
1	Bio-Limette
5 Stängel	glatte Petersilie
100 ml	Sahne

### Tipp

Falls du noch einige Spargelstücke übrig hast, kannst du sie toll als Einlage in die Suppe geben.