



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Spargelsuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste:

Spargel, frisch, 500 g

Schalotten, 2

Knoblauch, 2 Zehen

Butter, 50 g

Sahne, 250 ml

Frischkäse, 100 g

Zitrone, 1 Bio

Weißwein

Estragon, 1 Bund

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Zutaten mit anregender Wirkung



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Spargelsuppe

 anregend	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung

- Spargel schälen und in Stücke schneiden,
- Spargelspitzen zur Seite legen,
- Schalen ca. 20 min. auskochen,
- Schalen wegwerfen, Sud aufheben,
- Spargel ohne die Spitzen ca. 12 min. im Sud köcheln,
- mit dem Zauberstab gut pürieren,
- durch ein feines Sieb passieren,
- das Gelbe der Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Knoblauch schälen, halbieren,
- Schalotten klein schneiden

Zubereitung:

- in einem größeren Topf die Butter zerlassen,
- die Schalotten und den Knoblauch darin hell anschwitzen,
- mit Weißwein ablöschen, einköcheln lassen,
- Sahne zufügen und ca. 10 min. weiter köcheln lassen,
- den passierten Spargel und den Frischkäse zufügen,
- mit dem Zauberstab nochmals pürieren,
- die Spargelspitzen zusammen mit dem Bund Estragon (z.B. in einem Tee-Ei) zufügen und ca. 15 min. köcheln lassen,



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

- mit geriebener Muskatnuss, Zitronensaft und – schale, Salz und Pfeffer abschmecken,
- Estragon entfernen
- In einem bauchigen Glas mit frischem Baguette servieren.

Tipps:

- Der Spargel sollte sehr frisch sein, kann aber für eine Suppe eine niedrige Klasse haben (wesentlich preiswerter). Es genügt z.B. vernünftiger Bruchspargel.
- Der Estragon soll nur sein Aroma an die Suppe abgeben. Damit ihr ihn anschließend leicht entfernen könnt, tuts statt eines Tee-Ei z.B. auch ein verschließbaren Teebeutel.
- Die Spargelspitzen gelten als der edelste Teil des Spargels. Nicht jeder sieht das aber so (z.B. Miriam). Folglich müssen nicht unbedingt Spargelstücke in der Suppe schwimmen. Viel wichtiger ist, dass ihr kein Mehl (z.B. Mehlschwitze) verwendet. Dieser Geschmack killt jedweden Genuss.

Dazu schmeckt:

ein leichter, gut gekühlter Sommerwein: z.B. feinherber Riesling von der Nahe oder Mosel, Grauburgunder oder Weißburgunder aus der Pfalz.