

SPARGEL-CREMESUPPE: HALLO SPARGELZEIT!

Posted on 9. Mai 2018



Heute habe ich für euch ein köstliches Süsschen aus dem Frühlings-Gemüse schlecht hin...es gibt Spargel-Cremesuppe. Sie ist super easy gekocht, schmeckt einfach nur lecker und ist ein MUSS für alle Spargelfans! Wir lieben diese Suppe in verschiedenen Varianten, mal mit gebratenem Speck mal mit Räucherlachs oder einfach pur...



Auch ein paar Streifen Kochschinken schmecken als Topping super lecker. Aber da könnt ihr auch selber ganz kreativ werden, was das betrifft. Meine Kinder essen am liebsten die Variante mit gebratenem Speck. Deshalb habe ich heute auch genau diese Version für euch aufgeschrieben.

Das schöne an diesem Rezept ist, dass wirklich ALLES vom Spargel verwendet wird. Die Schalen und Abschnitte werden für die Suppe nämlich mit ausgekocht und bringen nochmal einen richtig guten Geschmack. Ich finde es immer prima, wenn wirklich alles verwertet werden kann und möglichst wenig weggeschmissen werden muss. Daher tue ich die Schalen vom Spargel eigentlich nie weg und koche sie auch sonst immer aus. Den Fond hebe ich dann für die nächste Suppe auf oder nutze ihn als Grundlage für eine leckere Soße zum Spargel.

Wir essen Suppen und Eintöpfe sowieso sehr gerne. Obwohl das ja eigentlich mehr etwas für die kühlere Jahreszeit ist - zumindest deftige Suppen und Eintöpfe, die ordentlich wärmen. Hier findet ihr noch ein paar leckere [Rezepte für Suppen](#), falls ihr davon auch nicht genug bekommt. Aber diese Spargel-Cremesuppe passt natürlich genau jetzt in den Frühling und die Spargelsaison. Denn dies muss ja ordentlich ausgenutzt werden, bevor es das Königsgemüse nicht mehr gibt. Ich freue mich jedenfalls immer riesig auf die Spargelzeit, auch wenn ja inzwischen schon alles mögliche rund um das ganze Jahr angeboten wird. Aber ich kaufe mein Obst und Gemüse lieber, wenn es wirklich Saison hat. Natürlich auch aus ökologischer Sichtweise...aber mal davon abgesehen, dass es dann auch einfach am besten schmeckt. Geht es euch eigentlich auch so, dass ihr erst zur entsprechenden Saison so richtig Appetit auf die entsprechenden Obst- oder Gemüsesorten habt...?



Zutaten für die Spargel-Cremesuppe:

(für 4 Portionen)

- ca. 750g Spargel (mitteldick)
- 1000g Wasser
- 150g Kochsahne (15% F)
- 40g Butter
- 40g Mehl
- optional: 50g Weißwein
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Tl + etwas mehr Salz
- 1 Tl Zucker
- (weißer) Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- Petersilie, gehackt
- optional: 100g Speck, klein gewürfelt

Spargel-Cremesuppe zubereiten:

1. Spargel schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
2. Das Wasser mit Salz und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. Die Spargelschalen und -abschnitte hinzufügen, aufkochen lassen und zugedeckt etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Anschließend durch ein Sieb abgießend und den Spargelsud dabei auffangen.
5. Spargelsud wieder in den Topf geben, die Spargelstücke hinzugeben und aufkochen. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.
6. In dieser Zeit gegebenenfalls die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten.
7. Anschließend erneut durch ein Sieb abgießend und den Spargelsud auffangen.
8. Die Spargelköpfe und etwa knapp die Hälfte der Spargelstücken aussortieren und zur Seite stellen.
9. Die Butter zerlassen und das Mehl unter ständigem rühren anschwitzen. Mit 750g heißen Spargelsud (oder 700g + 50g Weißwein) aufgießen, dabei mit dem Schneebesen ständig rühren.
10. Die restlichen Spargelstücke hinzugeben und ca. 5 Minuten sanft kochen lassen.
11. Danach Kochsahne, Zitronensaft, Muskat, nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzugeben und fein pürieren.
12. Die zur Seite gestellten Spargelstücke unterrühren.
13. Nochmal abschmecken und nach Wunsch mit Petersilie und Speck bestreut servieren.
14. Tipp: Wer in einer Küchenmaschine mit Kochfunktion kocht, kann die Spargelstücken im Dämpfeinsatz gleich mit garen, derweil die Spargelschalen ausgekocht werden.

Zubereitung mit dem Thermomix®:

1. Spargel schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden und ins Garkörbchen füllen.
2. Die Spargelschalen ein bis zweimal durchschneiden, damit sie etwas kürzer sind.
3. Spargelschalen, Wasser, Salz und Zucker in den Mixtopf geben und das Garkörbchen einhängen, 20 Min./ 100°C/ Sanfrührstufe (mit Messbecher).
4. In dieser Zeit gegebenenfalls die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten.
5. Nach der Kochzeit den Spargelsud auffangen und die Schalen aus dem Mixtopf entfernen.
6. Die Spargelköpfe und etwa knapp die Hälfte der Spargelstücken aussortieren und zur Seite stellen.
7. Die Butter für 2 Minuten/ 120°C (TM 31 Varoma)/ Stufe 1 zerlassen.
8. Das Mehl seitlich vom Messer in den Mixtopf geben, 3 Min./ 120°C (TM 31 Varoma)/ Stufe 2 anschwitzen.
9. Die restlichen Spargelstücke und 750g vom Spargelsud (oder 700g + 50g Weißwein) in den Mixtopf geben, 5 Min./100°C /Stufe1.

10. Danach Kochsahne, Zitronensaft, Muskat, nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzugeben, 20 Sek./Stufe 10.
11. Die zur Seite gestellten Spargelstücke unterrühren.
12. Nochmal abschmecken und nach Wunsch mit Petersilie und Speck bestreut servieren.



Viel Spaß beim Nachkochen!