

Rezept

Cremige Grünspargelsuppe

Ein Rezept von Cremige Grünspargelsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

750 g grüner Spargel	1 Stange Lauch (ca. 300 g)
100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
1 l Mandeldrink (ungesüßt)	250 ml Gemüsebrühe
40 g Nusskernmischung (z. B. Mandeln, Cashew-, Walnuss-, Haselnusskerne)	Salz
	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 19 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die Enden knapp abschneiden, die Spitzen abschneiden, längs halbieren und beiseitelegen. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spargelstücke, Lauch und Kartoffeln zugeben, 3-4 Min. mitdünsten. Mit Mandeldrink und Brühe auffüllen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.
3. Nuss-Mix grob hacken, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, dann herausnehmen. Übriges Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In tiefen Tellern anrichten, Nuss-Mix und Spargelspitzen darauf verteilen.