

Rezept

# Frühlingskräutersuppe mit Spargel und Leinsamen

Ein Rezept von Frühlingskräutersuppe mit Spargel und Leinsamen, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 TL</b> Zucker                                      | <b>1</b> gestrichener TL Salz   |
| <b>1 TL</b> Butter                                      | <b>300 g</b> weißer Spargel   |
| <b>100 g</b> Sahne<br>etwas frisch geriebene Muskatnuss | <b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer  |
| <b>2 TL</b> geschroteter Leinsamen                      | <b>1</b> Kräuterbund, z. B. aus Schnittlauch, Kerbel, ausgewachsener Gartenkresse, Dill, glatter Petersilie und Sauerampfer (etwa 80 g) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Spargelsud in einem Topf (20 cm Ø) mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen.

---

2. Währenddessen den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen 3-4 cm lang abschneiden und der Länge nach halbieren. Die Spargelstangen in 1 cm große Stücke schneiden, mit den Spargelspitzen in den kochenden Sud geben und 12 Min. bei mittlerer Hitze weich kochen. Spargelspitzen aus der Suppe heben und beiseitelegen.

---

3. Von der Sahne 2 EL abnehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. Die übrige Sahne zur Suppe geben, alles aufkochen und 1 Min. weiter köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen, mit Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gegebenenfalls etwas nachsalzen.

---

4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beiseitelegen. Die übrigen Kräuter in ein hohes Gefäß geben, mit 80 ml eiskaltem Wasser übergießen. Alles mit dem Pürierstab fein mixen.

---

5. Kurz vor dem Servieren die Kräuter einrühren. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und schaumig pürieren. In vorgewärmten tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Spargelspitzen darauf verteilen, mit der flüssigen Sahne beträufeln und Schnittlauch sowie Leinsamen bestreuen. Sofort servieren.