

Rezept

Gekühlte Spargelsuppe

Ein Rezept von Gekühlte Spargelsuppe, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 500 g weißer Spargel | Salz |
| 2 Scheiben Toastbrot | 1 kleine Salatgurke (etwa 150 g) |
| 100 g Sahne | etwa 1 EL Weißweinessig |
| 1 EL Rapsöl | Pfeffer |
| 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | ½ Bund Schnittlauch |
| 150 g Räucherlachs oder geräuchertes Forellenfilet | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke teilen. Mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt in 8-10 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, Sud auffangen, Spargel abkühlen lassen.
2. Inzwischen Toastbrot entrinden und in etwas Spargelsud einweichen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Gurke in Würfel schneiden und mit Spargel, Brot, Sahne, Essig und Öl fein pürieren. Mit etwa ¼ l Spargelsud verdünnen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mindestens 1 Std. kühl stellen.
3. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Den Räucherlachs in Streifen schneiden oder das Forellenfilet in Stücke zupfen. Suppe nochmals abschmecken und mit Schnittlauch und Fisch garniert servieren.