

Rezept

Grüne Spargelsuppe mit Hühnerroux

Ein Rezept von Grüne Spargelsuppe mit Hühnerroux, am 28.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel (am besten möglichst dünne Stangen)	1 l Hühnerbrühe
30 g Mehl	30 g Butter
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 7 g F, 3 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die Stangenenden abschneiden. Sind die Spargelstangen richtig dünn, muss man sie nicht einmal schälen.

2. Das oberste Drittel jeder Spargelstange abschneiden und in drei Teile schneiden, beiseitestellen. Den Rest des Spargels in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Wasser pürieren. Die Hühnerbrühe erhitzen.

3. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unter Rühren dazugeben. Ist das Mehl schön verteilt, ein wenig Brühe angießen und dabei langsam weiterrühren, damit es keine Klumpen gibt. Jetzt die übrige Hühnerbrühe und das Spargelpüree dazugeben.

4. Die Spargelsuppe 4-5 Min. köcheln lassen, mit Salz abschmecken. In der letzten Minute die beiseitegelegten Spargelstücke in die Suppe einlegen und mitgaren, so haben sie beim Servieren noch Biss.