

## Rezept

# Lauch-Spargel-Suppe mit Pilzen

Ein Rezept von Lauch-Spargel-Suppe mit Pilzen, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>30 g</b> getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze, Shiitake)	<b>500 g</b> grüner Spargel
<b>6 Stängel</b> Petersilie	<b>500 g</b> Lauch
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>1 l</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 1 g F, 7 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Die Pilze in wenig warmem Wasser einweichen. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelspitzen längs halbieren und beiseitelegen, die Spargelstangen grob hacken. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, hacken. Vom Lauch nur das Weiße und Hellgrüne verwenden. Die Lauchstangen längs halbieren, in Halbringe schneiden und gründlich waschen. Den Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Die Brühe in einem Topf kurz aufkochen lassen. Die Pilze aus dem Einweichwasser heben, fein hacken. Das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter in die Suppe seihen. Das restliche Gemüse dazugeben und abgedeckt in ca. 15 Min. weich garen. Inzwischen die Spargelspitzen in wenig kochendem Salzwasser kurz blanchieren.
3. Die Suppe pürieren, bei Bedarf nachsalzen. In Teller verteilen und mit den Spargelspitzen und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.