

Rezept

Schnelle Spargel-Kräuter-Suppe

Ein Rezept von Schnelle Spargel-Kräuter-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

400 g weißer Spargel	1 mehligkochende Kartoffel (ca. 50 g)
1 Zwiebel	2 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe	1 Päckchen TK-Salatkräutermischung (70 g)
50 g weiche Butter	2 EL Mandelblättchen
200 g Schmand	Salz
Pfeffer	1-2 TL Zitronensaft
1 Handvoll Radieschensprossen (ersatzweise andere Sprossen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel putzen, waschen und schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Spargel und Kartoffel dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Mit der Brühe auffüllen und diese zum Kochen bringen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.
2. Inzwischen die Kräutermischung mit der Butter fein pürieren und zugedeckt kalt stellen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen, den Schmand unterrühren und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe aufkochen, die Kräuterbutter mithilfe des Pürierstabs untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sprossen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Mandelblättchen und Sprossen garniert servieren. Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot.