

Rezept

Spargelsuppe mit Bärlauchpesto

Ein Rezept von Spargelsuppe mit Bärlauchpesto, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Bärlauch	50 g Pinienkerne
6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	800 g weißer Spargel
1 l Gemüsebrühe	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl
100 g Sahne	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 37 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken und mit den Pinienkernen und dem Öl mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen.

2. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spitzen abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und nur die Spargelspitzen darin in 4-5 Min. bissfest kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Butter im Suppentopf zerlassen, die Schalotten und die noch rohen Spargelstücke darin andünsten. Das Mehl darüberstäuben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Die heiße Gemüsebrühe angießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

4. Die Suppe im Topf pürieren, die Sahne untermischen und die Suppe mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelspitzen dazugeben und nur kurz erwärmen. Die Suppe auf Schüsseln oder Teller verteilen und beim Essen mit Bärlauchpesto garnieren.