

Spargelcremesuppe mit Bärlauch-Pesto

Zutaten | 4 Portionen

800 g	Spargel
2	Knoblauch
2	Zwiebeln
40 g	Butter
800 ml	Hühnerfond
120 g	Crème fraîche
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer
40 g	Bärlauch
100 g	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
	Meersalz

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spitzen vom Spargel abschneiden, bei Seite stellen und den restlichen Strunk in kleine Stücke schneiden.
- Einen Teil der Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Spargelstücke dazu geben, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer abschmecken und ca. 8 Minuten weiter dünsten.
- Alles mit dem Hühnerfond ablöschen und zum Kochen bringen. Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Spargel weich ist.
- Spargelspitzen in der Zwischenzeit in einem zweiten Topf mit Wasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen, blanchieren und zur Seite stellen.
- Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, nochmals aufkochen und Crème fraîche unterrühren.
- Bärlauch waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern und fein hacken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

- Pinienkerne, Bärlauch, Salz und Olivenöl in einem Mixer pürieren.
- Spargelcremesuppe mit den Spargelspitzen anrichten und mit etwas Bärlauch-Pesto beträufeln.

Tipp:

Je nach Geschmack kann dem Bärlauch-Pesto auch etwas Parmesan zugegeben werden. Dann ist es allerdings nicht so lange haltbar.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 528 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
731 kcal	45 g	32 g	25 g	557 mg