

Spargel-Graupeneintopf

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kartoffeln
1 Stange	Porree
1 Bund	Liebstöckel
100 g	Graupen
2 l	Rinderfond
250 g	Mett
500 g	Spargel
2 EL	Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Liebstöckel waschen und mit einem Küchenzwirn zusammen binden.
- Kartoffelwürfel zusammen mit den Graupen, den Porreeringen und dem Liebstöckel ca. 15 Minuten in dem Rinderfond gar kochen.
- Mett zu kleinen Klößchen formen, ebenfalls in den Fond geben und mit kochen.
- Spargel putzen, waschen, schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.
- Spargel zum Eintopf geben und ca. 10 Minuten mit kochen.
- Den Liebstöckel entfernen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Crème fraîche unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 536 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
670 kcal	46,9 g	49,9 g	15,7 g	90,5 mg