



leichte Mahlzeit

4 Portionen

105 kcal/Portion

Spargelsuppe

Zutaten:

Anleitung:

350 g weißer Spargel

150 g grüner Spargel

800 ml Gemüsebrühe

1 TL Butter

240 ml Milch

1 Eigelb

3 EL Stärke

1 TL Zitronensaft

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

Schnittlauch

Zunächst

schälen,

von den holzigen Enden befreien und beides in mundgerechte Stücke schneiden, Spargelspitzen zur Seite legen und den restlichen Spargel mit

und Butter in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Später auch die Spargelspitzen dazugeben und kochen lassen bis der Spargel weich ist (evtl. Wasserverlust durch Kochen ergänzen).

Milch, Eigelb und Stärke

mischen und löffelweise etwas Suppe dazugeben, um die Temperatur der Milch-Ei-Mischung an die der Suppe langsam anzupassen (sonst gerinnt gleich das Eigelb), dann in den Topf geben.

Alles erwärmen bis die Mischung andickt.

Dabei ständig umrühren. Nicht mehr sprudelnd kochen lassen!

Zum Schluss die Suppe mit

abschmecken.

Zur Dekoration etwas

auf der Suppe verteilen.