



Samtige Spargelcrèmesuppe

Leckere Suppe mit der Alpro Soja-Kochcrème Cuisine und weißem Spargel

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. 2 Knoblauchzehen schälen, ebenfalls fein hacken und mit Zitronenschale und Petersilie mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten ruhen lassen, damit sich das Aroma entfaltet.

2. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden, Schale und Enden aber nicht wegwerfen. 1 TL Margarine in einem Topf erhitzen und Schale und Spargelenden darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und eine Scheibe Zitrone hinzufügen. Köcheln lassen, bis die Schale gar ist und ihr Aroma abgegeben hat. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und warmhalten.

3. Spargelstangen in gleichgroße Stücke schneiden. Spargelspitzen beiseitestellen. Zwiebel und die beiden übrigen Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 1 TL Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spargelstücke hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anbraten. Mit der Spargelbrühe ablöschen und 15 Minuten sanft köcheln lassen.

4. Topf vom Herd nehmen, Soja-Kochcrème Cuisine hinzufügen und die Suppe pürieren. Spargelspitzen hinzugeben und die Suppe mit Salz, frisch gemahlenem Muskat und Pfeffer abschmecken. Brot in Würfel schneiden und mit 1 TL Margarine in einer Pfanne goldbraun rösten. Spargelsuppe auf tiefe Teller verteilen und mit Brotwürfeln und Zitronen-Petersilien-Knoblauch-Mischung garnieren.

Herrliche Vorspeise für Spargelliebhaber!



6 Portionen



40min



Zutaten

- 125 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 75 g (3 EL) Pflanzliche Margarine
- 600 g weißer Spargel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 2 Scheiben dunkles Brot
- Etwas Muskatnuss, frisch gemahlen
- Etwas Pfeffer, frisch gemahlen + einige ganze Körner
- Etwas Salz

Zubereitet mit

Soja-Kochcrème Cuisine

