

Spargelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 500g weißer Spargel
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- Rapsöl
- 50ml Weißwein
- 1 Pkg Soja Cuisine
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- Spargel schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden; die Spitzen für die Dekoration beiseite legen
- Zwiebel fein hacken und in etwas Öl glasig anlaufen lassen
- mit Weißwein ablöschen, Spargelstücke dazu und mit Gemüsesuppe aufgießen
- ca. 20 Minuten köcheln lassen, abkühlen lassen und pürieren
- mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- nach Geschmack Soja Cuisine unterrühren
- Servieren mit Spargelspitzen und evtl. zarten Schinkenstreifen und Croutons

Tipp: die Suppe lässt sich auch mit grünem Spargel hervorragend zubereiten und man erspart sich das Schälen !

Und nun gutes Gelingen!

Fit-mit-Hit©