

Spargelsuppe



ZUTATEN:

- 500 g Spargel (am besten grünen und weißen)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 40 g Mehl
- 3/4 l Spargelbrühe
- 3 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- 1/2 Glas Weißwein
- 0,2 l Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Einige Zweige Kerbel

Den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Unter Zugabe von Zucker und Salz in 1 l kochendes Wasser geben und 12 – 15 Minuten kochen. Den Spargel herausnehmen. Raps-Kernöl mit Butteraroma in einem Topf erhitzen, das Mehl darunter rühren und bei schwacher Hitze kurz andünsten. Mit Spargelbrühe löschen. Die Suppe zum Kochen bringen, die Gemüsebrühe zugeben, kurz kochen lassen. Wein und Crème fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und fein gehacktem Kerbel abschmecken. Die Spargelstücke zugeben und die Suppe in Tellern oder Tassen anrichten.

Pro Person:

297 kcal (1244 kJ), 5,3 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 12,0 g Kohlenhydrate (1,0 BE)



GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.