



## Grüne Spargelcremesuppe mit Parmesan



40 Min.



leicht



4 Personen



glutenfrei



zuckerfrei



Vegetarisch

### Schritt 1

Den Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden, die Spitzen beiseitelegen.

### Schritt 2

Die Spargelstücke in der Butter anschwitzen, mit dem Wein ablöschen und etwas reduzieren. Mit 600 ml Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten köcheln lassen.

### Schritt 3

Die Suppe pürieren. Obers und geriebenen Parmesan untarrühren und nochmals kurz aufkochen.

### Schritt 4

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Pro Portion eine Spargelspitze auf einem Sauerrahm- Häubchen platzieren. Mit Mandelblättchen und etwas gezupfter Petersilie servieren.

### Zutaten

- ♥ 500 g grüner Spargel
- ♥ 3 Esslöffel Butter
- ♥ 100 ml Weißwein
- ♥ 150 ml Schlagobers
- ♥ 70 g Parmesan
- ♥ 4 Esslöffel Sauerrahm
- ♥ Mandelblättchen
- ♥ Petersilie
- ♥ Muskatnuss
- ♥ Salz, Pfeffer



### ADEG Kochtipp

Der Abrieb einer Bio-Zitrone verleiht der Suppe noch eine zusätzliche, frische Note. Das Rezept ist vom Food-Blogger Dave Steiner. Er kocht gerne simple und köstliche Gerichte.