



SPARGELSUPPE

mit Garnelen

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 2,50 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 20 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 66
- KJ: 276
- Fett: 4,9 g
- KH: 2,4 g davon 0,8 g Zucker
- Eiweiß: 2,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Spargelsuppe:

- 250 g gekochte verzehrfertige Stangenspargel
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 100 ml Milch
- 900 ml Spargelbrühe/Sud (übrig vom letzten Spargelkochen)
- 50 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft

- 2 EL Zucker
 - etwas frisch geriebener Muskat
 - 1 TL Salz
 - etwas Pfeffer (aus der Mühle)
 - 200 g gekochte und geschälte Garnelen
 - 20 g Butter
 - 1/2 Bund Schnittlauch oder Lauchzwiebeln
-

Zubereiten:

Die Spargelsuppe:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, den Spargelsud auf einmal dazugeben und immer schön Rühren.
- Die Suppe unter Rühren 2 Minuten aufkochen.
- Denn Suppentopf zur Seite nehmen.
- Das Eigelb und die Sahne in einer Tasse verrühren und dann in die nicht mehr kochende, aber heiße Suppe einrühren.
- Die Suppe mit Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Zitronensaft abschmecken.
- Die gekochten Spargelstangen in Stücke oder Scheiben schneiden.
- Die Garnelen abspülen und trocknen. Achtung, die Garnelen müssen trocken sein, wenn diese in heißes Fett oder Butter kommen, sonst besteht Spritz- und Verbrennungsgefahr!!!
- Die 20 g Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen.
- Dann die Garnelen rund 30-45 Sekunden in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.
- Nun die geschnittenen Spargelstücke in den leeren Suppenteller/Tasse geben.
- Dann die Suppe dazugeben.
- Jetzt die Garnelen in die Suppe geben.
- Etwas frisch geschnittener Schnittlauch oder Lauchzwiebelröllchen über die Suppe streuen.

Das war es auch schon. Guten Appetit.