

Grüne Spargelsuppe



Zutaten für 3 Portionen grüne Spargelsuppe:

- 600 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 500 ml [Gemüsebrühe](#)
- 100 g Creme Fraiche (Creme Legere als kalorienarme Alternative)
- Salz
- Pfeffer

Für die Spargelspitzen als Topping:

- 1 EL Butter

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Zubereitung - grüne Spargelsuppe kochen:

1. Wasche den Spargel, schneide die holzigen Enden ab. Schneide den Spargel in 5 cm lange Stücke.
2. Lege die Hälfte der Spargelspitzen beiseite.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Brate die Zwiebelwürfel in Butter an. Gib die Spargelstücke dazu und dünste den Spargel für 5 Minuten mit an.
4. Lösche den Spargel mit der Gemüsebrühe ab. Lass ihn 10 Minuten köcheln.

5. Rühre die Creme fraiche unter. Püriere die Suppe. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.
6. Brate die Spargelspitzen in Kräuterbutter an und würze sie mit etwas Salz. Serviere die Suppe mit den angebratenen grünen Spargelspitzen.

Für alle, die sich nicht rein low carb ernähren möchten, kannst du die grüne Spargelsuppe mit Baguette oder [Vollkornbrot](#) servieren. Kinder lieben es auch sehr, wenn sie sich selbstgemachte Croutons als Topping in die Suppe rühren können.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

