

## Spargelsuppe - für den Frühlingsabend

Super leckere Spargelsuppe sowohl als wärmende Hauptspeise, als auch als kleine Vorspeise - wenn der Sommer noch nicht so will ;).

### Zutaten:

- 500 g weißen Spargel
- 0,8 l Wasser
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 3/4 TL Zucker
- 3/4 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 3/4 Esslöffel Zitronensaft
- 85 g Sahne



### Zubereitung:

- Schäle den Spargel. Gib das Wasser in einen großen Topf, füge die Spargelschale hinzu und lasse sie etwa 5 Minuten kochen.
- Schneide den restlichen Spargel in etwa 3-4 cm große Stücke. Lege die Spargelköpfe dabei in einer separaten Schüssel zur Seite.
- Gib die Butter in einen Topf und erhitze sie bei mittelhoher Hitze so lange, bis sie hellbraun geworden ist. Gib das Mehl dazu, rühre es ein und bis es ebenfalls hellbraun geworden ist.
- Gieße den Spargelsud durch ein Sieb und fange das Wasser dabei auf. Rühre diesen dann löffelweise in die Mehlschwitze ein.
- Würze die Suppe mit dem Zucker, Salz und Pfeffer.
- Lasse die Suppe nun etwa 5 Minuten leicht köcheln. Gib dann die Spargelstücke hinzu und lasse sie weitere 5 Minuten mitkochen.
- Schöpfe einen Großteil der Spargelstücke heraus und püriere die restliche Suppe. Füge dann die Spargelstücke und auch die Spargelköpfe wieder hinzu.
- Schmecke die Suppe mit dem Zitronensaft und der Sahne ab

Wusstest du - Spargel ist unglaublich lecker & gesund. Eine kurze Zahlenflut: Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser, zu etwa zwei Prozent aus Proteinen, etwa vier Prozent sind Kohlenhydrate und nur 0,2 Prozent sind Fette. Spargel hat somit nur 75 Kalorien auf 500 g. Trotzdem enthält Spargel viele wichtige Nährstoffe: mit 500 g Spargel kannst du deinen täglichen Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent decken. Du deckst damit außerdem 90 Prozent deines Vitamin E-Bedarfs und jeweils 50 Prozent deines Bedarfs an Vitamin B1 und B2.