



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Kalte Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g weißer Stangenspargel
- 8 grüne Spargelstangen
- 250 ml Gemüsefond
- 250 ml Sauermilch (oder Joghurt)
- Salz
- Pfeffer
- Kerbel oder Petersilie

Zubereitung:

- Die weißen Spargelstangen schälen, die grünen Spargelstangen nur 3 cm am Ende, das holzige Ende abbrechen und ca. 20 Minuten im Dampfgarer dämpfen.
- Die grünen Spargelstangen zu Seite legen.
- Den weißen Spargel in kleine Stücke schneiden, die Spitzen als Einlage beiseite legen.
- Spargelstücke mit Sauermilch oder Joghurt und Gemüsefond (alle Zutaten sollten sehr kalt sein) gut aufmixen und durch ein Spitzsieb abseihen, damit eventuell vorhandene Schalenreste zurückbleiben.
- Mit Salz, Pfeffer und Kerbel gut abschmecken.
- Spargelspitzen einlegen.
- Die grünen Spargelstangen über die Suppentasse legen und kalt servieren.