

Prinz-Eugen-Straße 2
 77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
 www.EZ-Ortenau.de

 **Spargelcreme- Suppe – einfach aber lecker!**

Zutaten:	Zubereitung:
250 g Suppen- oder Bruchspargel 500 ml Wasser ½ TL Zucker	Waschen, schälen, holzige Teile abschneide, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelenden und Schalen ca. 20 Minuten darin kochen lassen, Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen.
20 g Butter 15 g Mehl 250 ml Milch Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Erhitzen. Einrühren, mit der Spargelflüssigkeit ablöschen. Die Spargelstücke in die Flüssigkeit geben. Ebenfalls zugeben, ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Würzen, abschmecken.
Um die Suppe etwas cremiger zu machen kurz vor dem Anrichten mit einem Mixstab aufschäumen.	
Estragon und Petersilie	Waschen, hacken, über die Suppe streuen.

