

Safran-Spargelsüppchen



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kleine Zwiebeln
- 750 g grüner Spargel
- ca. 100 g Kartoffeln
- 1/2 Topf Kerbel • 1 EL Butter
- 400-500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch • 200 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 1 Döschen Safranpulver (0,1 g)
- 8 rohe Garnelen (à 25 g; ohne Kopf, in Schale)
- 1 EL Öl • Zitronensaft

So gelingt's:

1. Zwiebeln würfeln. Holzige Spargelenden abschneiden. 4 Stangen schräg in Scheiben schneiden, Spargelköpfe längs halbieren. Rest Spargel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, klein schneiden. Kerbelblättchen grob hacken.

2. Butter erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln darin kurz andünsten. Mit Brühe, Milch und Sahne ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Spargelstücke zugeben und nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen.

3. Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen, Darm entfernen. Dann waschen, trocken tupfen, in heißem Öl mit Spargelscheiben und -köpfen 3-4 Minuten braten und würzen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Garnelen und Spargeln anrichten.

Zubereitung: ca. 20 Min.

Kochen und Braten: ca. 20 Min.

kJ/kcal p. P.: 1470/350

E: 17 g/ F: 24 g/ KH: 14 g