

LEICHTE SPARGELCREMESUPPE MIT KOCHSCHINKEN

LEICHTE SPARGELCREMESUPPE MIT KOCHSCHINKEN

Eigentlich gibt es hier auf dem Blog ja schon eine Spargelcremesuppe... eine ganz klassische, mit Mehlschwitze und viel Sahne. Super lecker, aber auch super kalorienlastig. Wenn euch das nicht stört, dann könnt ihr ja mal rüber klicken und euch das Rezept anschauen. Wenn ihr aber in Gedanken schon auf die Bikinifigur zusteuert und lieber eine cremige und trotzdem leichte Spargelcremesuppe mit Kochschinken essen möchtet, dann ist dieses Rezept hier genau das Richtige für euch. Tatsächlich muss ich sagen, dass ich auch bei der leichten Variante hier geschmacklich nichts vermisst habe - ich kann sie euch also nur wärmstens empfehlen!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

1kg Spargel

500ml Wasser

Salz

1 TL Olivenöl

1 Zwiebel

100ml Milch (fettarm)

100ml Rama Creme Fine (7%)

Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

4 Scheiben Kochschinken

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Das Wasser in einem ausreichend großen Topf aufkochen, eine Prise Salz dazu geben und die Spargelschalen und -enden hinein geben. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb abgießen. Den Spargelsud auffangen. Bei mir sind es jetzt noch in etwa 400ml.

Von den Spargelstangen die Spitzen abschneiden, halbieren und kurz beiseite legen. Die Spargelstangen in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Spargelspitzen darin gold-braun anschwitzen. Die Spargelspitzen beiseite stellen.

Jetzt die Zwiebel und die Spargelstücke in den Topf geben, anschwitzen und alles mit dem Spargelsud und der Milch ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen bis der Spargel weich gegart ist.

Die Suppe pürieren und die Creme Fine dazu geben. Die Suppe mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen und abschmecken. Die Petersilie fein hacken und in die Suppe geben.

Den Kochschinken in Streifen schneiden. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und die Spargelspitzen mit den Kochschinkenstreifen als Einlage in die Suppe geben.



Guten Appetit!

