



Spargelcremesuppe mit Süßkartoffel-Grießklößchen

Zutaten (für vier Personen)

je 250 g Spargel, weiß und grün
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 TL Öl
60 g Schalottenwürfel
2 EL Mehl
600 ml Spargelfond
100 ml vegane Schlagcreme
80 ml vegane Sauercreme
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
200 g gekochte Süßkartoffel
70 g Hartweizengrieß
je 30 g angeschwitzte feine Würfel von Champignons, Egerlingen, Zwiebeln und Lauch
2 EL gehackte gemischte Kräuter
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Weißer Spargel vom Kopf nach unten schälen und grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen. Bei beiden Spargelsorten Enden etwas abschneiden und in sprudelndem leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Öl auf den Biss kochen. Abschütten (Fond aufheben) und in Stücke zerteilen.

Die gekochte Süßkartoffel mit dem Mixstab fein pürieren. Den Hartweizengrieß und die angeschwitzten Würfel von Champignons, Egerlingen, Zwiebel und Lauch zufügen und gut vermengen. Die gehackten Kräuter unterheben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Mit kleinem Löffel Klößchen abstechen, in leicht sprudelndes Salzwasser einlegen und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Schalottenwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen. Mit Mehl bestäuben, einrühren, mit Spargelfond angießen, glattrühren, aufkochen und köcheln lassen. Vegane Schlagcreme und veganen Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, gemischte Kräuter und Spargelstücke zugeben, alles vermengen. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, Klößchen darauf verteilen.

Nährwerte pro Person

398 kcal - 12 g Fett - 46 g Eiweiß - 7 g Kohlenhydrate - 0,5 BE

Dieses Gericht ist vegan.