

Spargelsuppe mit Kresse

Für 4 Portionen • Pro Portion: 92 kcal, 4 g E, 7 g F, 4 g KH

2 Schalotten

10 g Kokosöl

500 g weißer Spargel (Bruch mit Köpfchen)

1 Kästchen Gartenkresse

750 ml Gemüsebrühe

200 ml Mandeldrink

Salz, Pfeffer

1–2 EL Zitronensaft



1. Die Schalotten abziehen und halbieren. In den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Kokosöl dazugeben und Schalotten 3,5 Minuten/100 °C/Stufe 1,5 andünsten.
2. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abtrennen. Die Köpfchen abschneiden und in den Varoma legen, die restlichen Stangen grob in Stücke zerteilen. Die Kresse waschen, gut abtropfen lassen und die Pflänzchen abschneiden.
3. Brühe in den Mixtopf gießen, die Spargelstücke dazugeben, den Varoma mit den Spargelköpfchen aufsetzen und 20 Minuten/Varoma/Stufe 0,5 garen. Den Varoma abnehmen und beiseitestellen.
4. Die Suppe 30 Sekunden/Stufe 8 fein pürieren. Mandeldrink in die Suppe geben und 5 Sekunden/Stufe 3 einrühren.
5. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf vier Teller verteilen, die Spargelköpfchen in die Mitte setzen und Kresse darüberstreuen.

TIPP: Die Kästchen mit frischer Kresse sind das ganze Jahr über aus Gewächshäusern lieferbar. Ab dem Frühjahr jedoch gibt es auch Freiland-Kresse oder Kresse von Ihrer Fensterbank. Die winzigen Pflänzchen sind ganz groß bei der Vitaminerzeugung und können auf feuchtem Wattefließ oder Küchenpapier keimen und wachsen. Das können Sie auch mit Rettich- oder Erbsensamen, Alfalfa und sogar Chia-Samen machen. Extraplus: Es macht besonders Kindern viel Spaß, das Grün beim Sprießen zu beobachten.