

Spargelcremesuppe mit Petersilienöl aus dem Thermomix®



© Spargelcremesuppe - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Portionen

Die leckerste und beste Spargelcremesuppe - ganz einfach und schnell

Es ist wieder Spargelzeit! Zum Start in die Saison wartet dieser leckere Klassiker auf euch!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für das Petersilienöl:	
<input type="checkbox"/>	70 g	glatte Petersilienblätter (ohne Stiele gewogen)
<input type="checkbox"/>	150 g	neutrales Pflanzenöl
<input type="checkbox"/>	10 g	Salz
<input type="checkbox"/>	Für die Spargelsuppe:	
<input type="checkbox"/>	500 g	weißer Spargel
<input type="checkbox"/>	700 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2 EL	Gemüsebrühpulver oder -paste
<input type="checkbox"/>	50 g	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	10 g	Butter
<input type="checkbox"/>	5 g	Zucker
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	1-2 TL	Petersilienöl

Zubereitung

1. Petersilie grob hacken, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern, mit dem Spatel am Rand nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern.
2. Die Petersilie erneut mit dem Spatel nach unten schieben, Öl und Salz zufügen, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Danach 10 Min./100°C/Stufe 3 köcheln lassen.
3. In einen Messbecher mit Schütttülle geben und erkalten lassen. Danach durch ein feines Sieb in eine kleine Flasche gießen.
4. Spargel gründlich waschen, die holzigen Enden (ca. 1 cm) unten abschneiden. Spargel schälen und die Schalen in den Mixtopf geben. Wasser und Gemüsebrühpulver zugeben. Den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden, die Spargelspitzen separat legen. Erst die Spargelstücke, dann die Spargelspitzen in das Garkorbchen legen und 15 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe kochen.
5. Spargelspitzen aus dem Garkorbchen herausnehmen, beiseitelegen und den Rest weitere 5 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe kochen.
6. Flüssigkeit aus dem Mixtopf durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Spargelschalen gut ausdrücken und entsorgen. Mixtopf spülen.
7. Die Flüssigkeit zurück in den Mixtopf geben. Spargelstücke, Sahne, Butter und Zucker zugeben und 15 Sek./Stufe 10 pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und noch mal 3 Min./100 °C/Stufe 2 kochen.
8. Die Suppe auf vier Teller verteilen und die beiseitegelegten Spargelspitzen darauf verteilen. Petersilienöl auf einen Teelöffel geben und jeweils ca. 10 Tropfen Öl auf jede Suppe träufeln.

Unser Tipp für euch:

Übrig gebliebenes Petersilienöl - hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen - könnt ihr als Ersatz für frische Petersilie verwenden.

Verfeinert damit unbedingt eure nächste Salatsoße.

Eine [Sammlung unserer liebsten Spargel-Rezepte](#) bringt zusätzlich Abwechslung auf den Teller.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 140 kcal - 4 g E - 11 g F - 6 g KH