

Krauter-Spargel-Cremesuppe mit Ei

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g grüner Spargel
- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 TL Butter
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml (1,5 % Fett) Milch
- 2 Eier
- 0,5 Bund Petersilie
- 30 g Kerbel
- 100 g Crème légère
- 2 TL Zitronensaft

Spargel waschen, im unteren Drittel schalen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Kartoffeln schalen, waschen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und Spargel und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andunsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Milch dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 4-5 Minuten wachweich kochen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einen Teil zum Garnieren beiseitelegen. Nach Belieben einige Spargelstücke ebenfalls zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kräuter mit Crème légère zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Eiern anrichten. Mit den beiseitegelegten Kräutern bestreut servieren und nach Belieben mit Spargelstücken garnieren.

Tipp:
zur Suppe schmecken Parmesanchips. Dafür geriebenen Parmesan mit einem Esslöffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Chips brechen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen