Artikel vom 24.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 21:52 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spargelcremesuppe-mit-kresseoel

Spargelcremesuppe mit Kresseöl



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Portionen):

Kresseöl:

3 Schalen Kresse,

50 ml kaltgepresstes Rapsöl,

½ TL Wasabi-Paste,

Salz.

Suppe:

800 g weißer Spargel,

250 ml Schlagsahne,

½ TL Speisestärke,

2 Schalotten,

2 EL Rapsöl,

60 ml Weißwein,

Salz,

Pfeffer,

50 g Mandelblättchen.

Zusätzlich:

150 g Räucherlachs.

Zubereitung:

Für das Kresseöl 2 Schalen Kresse abschneiden, mit dem kaltgepressten Rapsöl und der Wasabi-Paste mit dem Schneidstab cremig pürieren und mit Salz würzen. Für die Suppe den Spargel schälen, die Schalen mit kaltem, Salzwasser bedeckt in einem Topf langsam, aufkochen. Schalen dann mit einer Schaumkelle herausheben und die geschälten Spargelstangen im entstandenen Spargelkochsud je nach Dicke 7 bis 12 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und unter kaltem Wasser rasch abschrecken. 500 ml Spargelkochsud abmessen und beiseitestellen. Spargelstangen in Stücke von etwa 2 cm Länge schneiden. Alle Spargelköpfe und zusätzlich circa 1/3 der Spargelstücke als Einlage beiseitelegen. Sahne erst mit der Speisestärke, dann mit dem bereitgestellten Spargelkochsud verrühren. Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit den restlichen Spargelstücken in 1 EL Rapsöl andünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit der Spargelkochsud-Sahne-Mischung aufgießen. Suppe offen 15 Minuten kochen. Vor dem Servieren die Spargelsuppe mit dem sauberen Schneidstab cremig fein pürieren und nach

Geschmack durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wein abschmecken. Spargeleinlage zugeben und die Suppe einmal aufkochen lassen. Inzwischen die Mandeln in einem Topf im restlichen Rapsöl goldbraun rösten und salzen. Die Spargelcremesuppe mit Räucherlachs, übriger Kresse, Kresseöl und Mandelblättchen in vorgewärmten Tellern anrichten.

UFOP