

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Spargelcremesuppe

500 g Spargel	waschen, schälen, in Stücke schneiden. Schalen in zugedeckt 20 Min. kochen. Brühe durchsieben.
gesalz. Wasser	Spargelstücke in der Brühe 20 Min. kochen. Spargel rausnehmen und beiseite stellen.
40 g Butter / ungeh. Pflanzenmarg.	in einem Topf erhitzen.
40 g Weizenvollkornmehl	auf einmal dazugeben und 2 Min. durchschwitzen lassen. Mit der Spargelbrühe ablöschen. Unter Rühren 6 Min. Kochen, Topf vom Herd nehmen,
2 Eigelb (Gew.-Kl. 4)	in einer Tasse mit etwas Suppe verquirlen. In die Suppe rühren, und
3 Ei Weißwein	ebenfalls.
1/4 l Sahne	Abschmecken mit:
jod. Meersalz, Muskat	
Prise Zucker	
Saft von einer Orange	

Gesamt: 1472 kcal : 4 = 368 kcal