

MARLEY SPOON



Spargel-Kartoffel-Cremesuppe

mit Cashews und frittiertem Lauch



20-30Min.



3-4 Personen

Weißer Spargel und Kartoffeln werden mit Cashews zu einer cremigen Suppe püriert, die mit frischer Zitrone aromatisch abgeschmeckt wird. Der Clou ist das Topping, für das du feine Lauchstreifen in der Pfanne frittiertest und mit Cayennepfeffer verfeinerst. So hast du deine Spargelsuppe bestimmt noch nicht gegessen - wir empfehlen sie sehr!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung weißer Spargel
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Cayennepfeffer

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 527.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 14.1g, Kohlenhydrate 53.4g



1. Spargelsud zubereiten

Den **Spargel** schälen und den holzigen Strunk abschneiden. Die **Spargelschalen** in einem großen Topf mit 2L leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze einmal aufkochen, dann auf niedriger Stufe 5-10Min. sanft köcheln lassen.



4. Lauch schneiden

Den **Lauch** einmal quer halbieren, dann die beiden **Lauchstücke** längs halbieren. Den **Lauch** in sehr dünne, lange Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz würzen und ca. 4Min. ziehen lassen. Dann 1EL Mehl untermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Spargelstangen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Lauch frittieren

In einer mittelgroßen Pfanne 5EL Pflanzenöl stark erhitzen und die **1/2 des Lauchs** im heißen Öl knusprig frittieren. Den **Lauch** mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang mit dem **restlichen Lauch** wiederholen.



3. Suppe ansetzen

Die **Spargelschalen** in ein Sieb abgießen, dabei das **Spargelwasser** in einem Messbecher oder einem zweiten Topf auffangen. Die **Schalotten** in demselben Topf mit 2EL Olivenöl und etwas Salz 2-3Min. glasig anbraten. Den **Spargel**, die **Kartoffeln**, die **Cashews** und **1EL Zitronensaft** zugeben, mit **1,5L Spargelwasser** ablöschen und alles ca. 15Min. bei mittlerer Hitze köcheln.



6. Suppe pürieren

Sobald das **Gemüse** weich ist, einige **Spargelspitzen** beiseitelegen, dann die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit dem **restlichen Spargelwasser** verdünnen. Den **Lauch** mit Salz und **Cayennepfeffer** würzen. Die **Suppe** mit dem **Lauch** und den **Spargelspitzen** garniert servieren.