CHEFKOCH

Rezept online aufrufen

Kays Spargelcremesuppe aus Spargelschalen

unter Verwendung der Schalen und möglicher Schnitt- und Putzreste weißen Spargels

Die möglichst gänzliche Verwendung eines Lebensmittels gilt zurecht als die höchste Kunst der sparsamen Hausfrau und füllte einst nicht ohne Grund ganze Kochbücher. Heute ist uns dieses Wissen, und mit ihm viele gute Rezepte, leider in vielen Teilen abhanden gekommen oder ist aufgrund bereits industriell aufbereiteter Lebensmittel nicht mehr durchführbar.

Hier möchte ich Euch ein altes Rezept an die Hand geben, dass jeden befähigt aus dem "Abfall" bei der Spargelzubereitung einen sehr köstlichen zusätzlichen Gang zu kochen.

Nimm Dir einen mittelgroßen Topf mit Deckel und gib die Spargelschalen und Schnittreste hinein. Es ist sinnvoll sie platt zu drücken, um weniger Wasser beim Kochen zu benötigen. Gieße dann mit kaltem Wasser auf und bringe es zum Kochen. Koche die Schalen im geschlossenen Topf 30 Minuten, nicht länger, sonst wird die Suppe bitter.

In einer zweiten Kasserolle koche die Spargelstückchen gar, lege sie beiseite und gieße das Kochwasser zu den Schalen hinzu, insgesamt wird ca. 1 Liter Suppe benötigt.

Bringe dann in der Kasserolle die Butter zum Schmelzen und bereite eine helle Mehlschwitze. Gib nach und nach unter Rühren mit dem Schneebesen das abgeseihte Kochwasser der Spargelschalen hinzu.
Lass die Suppe ca. 10 Minuten köcheln und schmecke mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Muskat ab. Nach Belieben kannst du mit einem Schuss Sahne verfeinern und die vorgekochten Spargelstückchen dazugeben.

Tipps: Wenn der Spargel an sich nicht bitter war, wird diese Suppe es auch nicht sein, sie bildet eine hervorragend schmeckende Vorsuppe zu allen möglichen Spargelgerichten.

Es ist möglich Spargelschalen bei -20 °C einzufrieren und über die gesamte Saison zu sammeln, um auch später im Jahr Spargelcremesuppe kochen zu können.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen:

	Spargelschalen von 1 kg weißem Spargel
1 Liter	Wasser, kaltes
50 g	Butter
2 EL, gehäuft	Mehl
etwas	Salz
1 Prise(n)	Zucker
1 Schuss	Zitronensaft, frisch gepresst
1 Prise(n)	Muskat, frisch gerieben
1 Schuss	Sahne, optional
evtl.	Spargel, gekocht, in kleinen Stücken (Menge nach Belieben)

Schwierigkeitsgrad simpel