

# Grüne Spargelsuppe

Eine leckere grüne Spargelsuppe! Dieses gesunde Suppenrezept mit grünem Spargel ist sehr cremig, mild, und ein Klassiker zur Spargelzeit!

 <b>Gericht</b>	Suppe
 <b>Küche</b>	Vegan
 <b>Keyword</b>	grüne spargelsuppe, spargelsuppe
 <b>Zubereitungszeit</b>	5 Minuten
 <b>Kochzeit</b>	15 Minuten
 <b>Gesamtzeit</b>	20 Minuten
 <b>Portionen</b>	8
 <b>Kalorien</b>	59kcal
 <b>Autor</b>	<a href="#">Aline Cueni</a>



5 from 1 vote

## Kochutensilien

- [Topfset](#)
- [Bosch Standmixer](#)

## Zutaten

- 2 EL [Olivenöl](#) oder Margarine
- 2 Knoblauchzehe gehackt
- 2 Schalotte gehackt
- 1000 g grüner Spargel
- 1000 ml [Gemüsebrühe](#)
- 120 ml [pflanzliche Sahne](#) Vegetarisch: Sahne
- Salz und Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

1. Die hölzernen Spargelenden abschneiden und Spargel in Stücke schneiden.
2. Einen grossen Topf mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Schalotte für eine Minute darin dünsten. Spargelstücke dazugeben und für weitere 5 Minuten dünsten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe in einem Hochleistungsmixer, oder mit dem Pürierstab, cremig pürieren.
5. Suppe zurück in den Topf geben, mit pflanzlicher Sahne, Salz, und Pfeffer abschmecken.

## Notizen

**Aufbewahren:** Reste können für 5 Tage in einer Tupperware im Kühlschrank aufbewahrt werden. Im Topf oder in der Mikrowelle erwärmen.

**Länger Haltbar:** Wenn du die Suppe kochend heiß in saubere Weck-Gläser abfüllst und luftdicht im Kühlschrank aufbewahrst, kannst du sie ohne einzufrieren für 1-2 Wochen aufbewahren.

**Einfrieren:** Die Suppe kannst du für 3 Monate einfrieren und direkt in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen.

## **Nährwerte**

Energie: 59kcal | Kohlenhydrate: 9g | Protein: 3g | Fett: 2g | davon gesättigte Fettsäuren: 1g | davon mehrfach ungesättigtes Fett: 1g | davon einfach ungesättigte Fettsäuren: 1g | Natrium: 513mg | Kalium: 305mg | davon Ballaststoffe: 3g | davon Zucker: 6g | Vitamin A: 1214IU | Vitamin C: 8mg | Kalzium: 35mg | Eisen: 3mg

## Pasta mit grünem Spargel und Karottenstreifen

### Zubereitung

Gesamtzeit:	Arbeitszeit:	Koch-/Backzeit:
30 Min.	20 Min.	10 Min.

Die Pasta in Salzwasser bissfest kochen. Ich habe bei diesem Gericht Penne verwendet.



Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Die Frühlingszwiebeln und die Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles Gemüse darin anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufköcheln lassen.

Die Pasta abgießen, mit der Gemüsesauce vermischen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

### Zutaten für 8 Portionen

1000 g	Pasta nach Geschmack
8	Frühlingszwiebeln
12	Karotten
24 Stangen	Spargel, grüner
12 EL	Olivenöl
4 Schuss	Weißwein
800 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer
	Parmesan, frisch geriebener

### Nährwerte pro Portion

Energie:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhydrate:
451 kCal	25,78 g	26,57 g	25,9 g

**Verfasser:** kaya1307

# Joghurt-Dessert im Glas mit Erdbeerpüree

Ein Dessert mit Joghurt, Schokolade und Erdbeerpüree

Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Gesamtzeit
15 Min.	5 Min.	20 Min.



4.67 from 3 votes

Gericht: Dessert, Nachtisch    Küche: International

Keyword: Dessert im Glas, Erdbeerpüree, Joghurt, Joghurt mit Erdbeermus, Joghurt mit Erdbeerpüree, Nachtisch im Glas, Schichtdessert, Zartbitterschokolade

Portionen: 4    Kalorien: 259kcal    Autor: Lydia

## Kochutensilien

- Mixer, Reibe, Dessert Gläser

## Zutaten

### Joghurt:

- 600 g Joghurt
- 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker
- 1-2 EL Zucker
- 20 g Zartbitterschokolade gerieben

### Erdbeerpüree:

- 500 g frische Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zitronensaft

### Topping:

- 10 g Zartbitterschokolade gehobelt
- 8 frische Erdbeeren
- Pistazien gehackt
- frische Minze

## Anleitungen

1. Die 20 g Zartbitterschokolade für den Joghurt auf einer Reibe reiben.  
Die 10 g Zartbitterschokolade für das Topping hobeln.
2. Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. 8 Erdbeeren vierteln und zur Seite stellen.
3. Den Joghurt mit dem Vanillezucker und dem Zucker mit einem Mixer für ca. 3 Min. zu einer cremigen Masse mixen. Zum Schluss die Schokoladen Raspel unterheben.
4. Die Erdbeeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft mit dem Pürierstab fein mixen.
5. Tipp: Geht auch super im Thermomix®. Die Zutaten für 20 Sek./Stufe 4 mixen.
6. Zum Anrichten 4 Dessert Gläser bereitstellen.
7. Jetzt abwechselnd den Joghurt und das Erdbeerpüree in die Gläser schichten. Beginne mit dem Joghurt und beende mit dem Erdbeerpüree.

8. Zum Schluss die geviertelten Erdbeeren auf das Dessert geben und mit Schokoladenhobel und Pistazien bestreuen. Mit Minze dekorieren.

### **Notizen**

Am besten schmeckt das Dessert gekühlt.