



## Spargel-Kartoffel-Cremesuppe

mit Cashews und frittiertem Lauch



20-30min



2 Portionen

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 frittierst und mit Chiliflocken verfeinerst. So hast du deine Spargelsuppe bestimmt noch nicht gegessen – wir empfehlen sie sehr!



## Was du von uns bekommst

- 250g weißer Spargel
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Cashewkerne<sup>2</sup>
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Vorsicht, die Chiliflocken sind sehr scharf. Wer nicht gerne scharf ist, lässt sie am besten weg oder dosiert sie sehr sparsam.

### Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

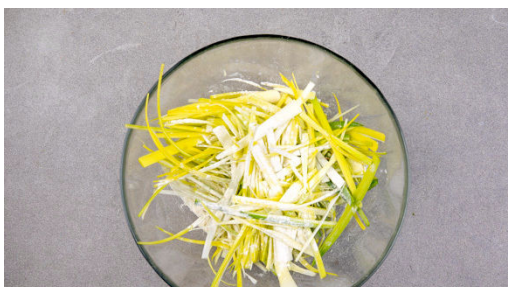
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 54.2g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 13.8g



### 1. Spargelsud zubereiten

Den **Spargel** schälen und den holzigen Strunk abschneiden. Die **Spargelschalen** in einem mittelgroßen Topf mit 1,5L leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze einmal aufkochen, dann auf niedriger Stufe 5-10Min. sanft köcheln lassen.



### 4. Lauch schneiden

Inzwischen den **Lauch** einmal quer halbieren, dann die beiden **Lauchstücke** längs halbieren. Den **Lauch** in lange, möglichst dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 4Min. ziehen lassen. Dann ½EL Mehl untermengen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Spargelstangen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Schalotte** 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 **½ des Lauchs** im heißen Öl in 1-2Min. knusprig frittieren. Den **Lauch** mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchentuch 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 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz in 2-3Min. glasig anbraten. Den **Spargel**, die **Kartoffeln**, die **Cashews** und **2TL Zitronensaft** zugeben, mit **1L 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 **Chiliflocken nach Geschmack** würzen. Die **Suppe** mit dem **Lauch** und den **Spargelspitzen** garniert servieren.