



Fruchtiger Spargelcocktail passt als beliebte Vorspeise zu einem leichten Essen. Rezept S. 143.

Spargel-cremesuppe

500 g Spargel,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
 50 g Butter oder
 Margarine,
 40 g Mehl,
 2 Eigelb,
 3 Esslöffel Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 weißer Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 1 Teelöffel Zucker,
 Saft einer Orange (3-4)

Spargel unter fließendem Wasser waschen. Vom Kopf her schälen. In etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Beiseite stellen. Schalen in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Brühe durchsieben. Spargelstücke in einen Topf geben. Mit Brühe begießen und zugedeckt 20 Minuten kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel rausnehmen und beiseite stellen.



Die Mühe lohnt sich, diese Spargelcremesuppe selbst zu kochen.

Butter oder Margarine in einem anderen Topf erhitzen. Mehl auf einmal dazugeben und 2 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Spargelbrühe ablöschen. Unter Röhren 6 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Suppe verquirlen. In die Suppe rühren. Weißwein und Sahne ebenfalls. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Orangensaft abschmecken. Spargelstücke reingeben. Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt. Dann in Suppentassen füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 375/1570 Joule.

Wann reichen! Als Vorsuppe zu einem leichten Mittagessen, als Abendimbüß oder als Mitternachtsuppe.

PS: Wenn Sie die Sahne schlagen und zusammen mit einigen Tropfen Worcestersoße in die Suppe rühren, haben Sie eine Spargelcremesuppe Chantilly.

Spargel-Dips

1000 g Spargel,
 3 l Wasser, Salz,
 geriebene Muskatnuß,
 20 g Butter.

Für den Käsedip:
 1 Frischrahmkäse (200 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 Salz, weißer Pfeffer,
 je 2 Stengel Petersilie,
 Kerbel, Zitronenmelisse
 (oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete, zerriebene Kräuter).

Auch

Für
 70 g
 3 E
 (45
 Saft
 Salz
 Zucker
 weißer
 Pfeffer
 $\frac{1}{4}$ l
 3 l
 (30
 1 l
 1 l
 1 l
 1 l

S
 V
 u
 f
 c
 1
 :