

Spargelsuppe aus Schalen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Für noch mehr Inspirationen stöber doch mal in unseren [25 Spargel-Rezepten](#). Da bleiben sicherlich noch ein paar Spargelschalen übrig. Sag ja zur Resteverwertung!

- 1 -

Spargelschalen in einem großen Topf mit Zucker, Zitronensaft und Salz mischen. Wasser und Lorbeerblatt hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 2 -

Topfinhalt durch ein Sieb gießen und Spargelsud dabei in einem zweiten Topf auffangen. Sahne einrühren, nochmal aufkochen lassen und weitere 5 Minuten bei geringer Hitze einköcheln lassen.

- 3 -

Spargelsuppe in Schüsseln mit Croûtons und Petersilie garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

300 g Spargelschalen
1 1/2 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Salz
1,5 l Wasser
1 Lorbeerblatt
300 ml Sahne

Zum Servieren

4 Esslöffel Croûtons
2 Esslöffel gehackte Petersilie

In der Spargelzeit gibt es bei mir rauf und runter Gerichte mit den knackigen Stängchen in grün und weiß. Dabei bringe ich gerne viel Variationen auf den Teller: [Suppen](#), [Salate](#), [Pasta & Co.](#) - wohin aber mit den Spargelschalen und -enden? Ganz einfach: Abkochen und mit dem Sud eine cremige **Spargelsuppe aus Schalen** zaubern. Das geht nicht nur richtig fix, sondern macht auch geschmacklich ordentlich was her. Denn das **intensive Spargelaroma** bleibt erhalten und wird mit erfrischender Zitrone, Lorbeer und etwas Zucker abgerundet. Sahne macht deine Spargelsuppe schön cremig.