

## Spargelsuppe mit Fenchel und Spinat - vegan

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Suppe

450 g grüner Spargel  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Fenchelknolle  
80 g Spinat  
450 ml Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Apfelessig  
1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

20 g Cashewkerne  
20 g Kürbiskerne  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Zitrone (abgeriebene Schale)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Jalapeño

Mach deine **Spargelsuppe vegan!** Mit aromatischem **Fenchel** und frischem **Spinat** wird das grüne Frühlingsgemüse ganz einfach zu einer cremigen Suppe gemixt. Für die Würze und den Crunch sorgt ein **Topping**

aus **Nüssen, Petersilie** und **Olivenöl**. Du magst es gern schärfer? Dann gib noch etwas **Jalapeño** hinzu. Also worauf wartest du noch? Schnippel schnell das Gemüse und ab in den Topf damit. Für das cremige Finale sorgt ein Stabmixer - ganz ohne Sahne wird deine Spargelsuppe vegan!

- 1 -

Für die Suppe Spargel waschen, unteres Drittel schälen und verholzte Enden entfernen. In Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

- 2 -

In einem Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Fenchel ca. 5 Minuten anbraten. Spargelstücke dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

- 3 -

Spinat waschen und abtropfen lassen. Mit Gemüsebrühe und Apfelessig in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

- 4 -

Für das Topping Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Cashewnüsse und Petersilie fein hacken. Alles in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Zitronenschale vermengen. Wer es etwas schärfer mag: Jalapeño entkernen, fein hacken und mit den anderen Zutaten vermengen.

- 5 -

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die

## Spargelsuppe mit Fenchel und Spinat - vegan

Suppe zu dickflüssig sein, etwas Wasser dazugeben. Vor dem Servieren mit dem Topping bestreuen.