

## Spargelsuppe mit Fenchel – 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

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

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 -

Mach deine **Spargelsuppe vegan!** Mit aromatischem **Fenchel** und frischem **Spinat** wird das grüne

## Spargelsuppe mit Fenchel – vegan

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, etwas Wasser dazugeben. Vor dem Servieren mit dem Topping bestreuen.