

Rezeptideen mit Albaöl



Spargelcremesuppe mit Schnittlauch

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g weißer Spargel

750 ml Gemüsebrühe

3 Schalotten

2 EL Albaöl

1½ EL Mehl

150 g Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker, Muskatnuss

1 EL Zitronensaft

1 EL Schnittlauchröllchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

254 Kalorien

22 g Fett

5 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

32 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl in einen Topf geben und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einrühren und anschließend nach und nach die Spargelbrühe dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den pürierten Spargel und die Sahne unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp

Eine noch kalorienärmere Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden.

Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird. Etwas aufwändiger, aber sehr dekorativ, ist eine Suppe aus beiden Sorten Spargel. Kochen Sie dafür jeweils von der Hälfte der angegebenen Mengen eine Suppe aus weißem und aus grünem Spargel und füllen Sie die Suppenteller dann so auf, dass die eine Hälfte weiß, die andere grün ist.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de