

Asiatische Glasnudelsuppe mit Spargel und Ingwer

220 g	Glasnudeln
1,5 L	Gemüsebrühe
1000 g	Spargel
2 rote	Paprika
1	Zucchini
225 g	Zwiebeln
550 g	Möhren
200 g	Edamame
2 TL	Ingwer, gehackt
2 TL	Knoblauch
2 EL	Öl
2 TL	Chilisoße (Sambal Oelek)
3 EL	Curry
½ TL	Ras el Hanout
3 EL	Zitronensaft
4 EL	Sojasauce
200 ml	Kokosmilch



Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen.

Spargelstücke 10 Min. in Brühe kochen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch würfeln, Zucchini und Möhren mit der Julienne-Scheibe schneiden, Paprika in schmale Streifen schneiden, nach und nach im Öl anbraten, Curry und Sambal Oelek unterrühren.

Vom Spargelsud ca. 5 Suppenkellen zum Gemüse geben, Edamame gefroren hinzugeben, Kokosmilch und 1 EL Zitronensaft unterrühren, 3 Minuten köcheln lassen, Spargel hinzugeben und erwärmen, mit Sojasauce und Zitrone abschmecken. Nudeln extra servieren,

Spargelsuppe mit Vanille und krossem Parmaschinken

als Hauptgericht für 2 Personen

750 g	Spargel
1	Zwiebel, gewürfelt
1,5 EL	Butter
200 g	Sahne
½	Vanilleschote
900 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Bärlauch, gehackt
3 EL	Orangensaft
5 Scheiben	Parmaschinken



Spargel schälen und in Stücke schneiden, Spargelspitzen beiseite stellen.

Zwiebel und Spargel in 1 EL Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und 1/4 TL Zucker würzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen und 15 Min. köcheln lassen.

Fein pürieren, Sahne dazugießen und erneut kurz aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

Vanillemark herauskratzen.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Spargelspitzen, Vanillemark und klein gezupften Parmaschinken 5 - 6 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Suppe mit Spargelspitzen, Parmaschinken und Bärlauch anrichten.

Hühnersuppe mit Spargel, Zuckerschoten und Reis

Hauptgericht für 4 Personen

1 Bund	Suppengrün
1	Suppenhuhn
1 TL	Pfefferkörner, weiße
2	Lorbeerblätter
2,5 L	Hühnerbrühe
500 g	Spargel, weißer
200 g	Zuckerschoten oder Erbsen
200 g	Langkornreis, Salz und Pfeffer
200 ml	Sahne Zucker
4 EL	Petersilie, glatte, geschnitten
½	Zitrone, Saft und Abrieb



Suppenhuhn mit Suppengrün, Pfefferkörnern und Lorbeer in Brühe ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Huhn aus der Brühe nehmen, häuten, entbeinen und Fleisch klein schneiden.

Brühe durch ein feines Sieb gießen, bei starker Hitze um ca. 1/3 einkochen.

Reis nach Packungsanweisung garen.

Weißer Spargel geschält in Stücke schneiden, zur Brühe geben und insgesamt 8 Minuten mitgaren.

Nach 4 Minuten Zuckerschoten zufügen.

Sahne, Fleisch und gekochten Reis unterrühren, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft- und schale herzhaft abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Spargelrisotto mit Erbsen

1 kg	Spargel
1 L	Brühe
200 g	Erbsen, gekocht
200 g	Reis (Rundkorn- oder Risotto-Reis)
100 g	Parmesan
2	Schalotten
2 EL	Butter
1 Becher	Sahne



Spargel schälen, in Stücke schneiden,

in der Brühe 10-15 Minuten garen, herausnehmen.

Schalotten würfeln in Butter anschwitzen,

Reis zufügen, glasig rösten und unter Rühren die Suppe zugeben. Wenn der Reis fast gar ist, Sahne dazugießen, Erbsen und Spargel unterheben. Aufkochen lassen, Parmesan unterrühren, salzen, pfeffern.

Exotische Spargel - Kokos - Suppe

500 g	Spargel
4 Stangen	Zitronengras
1	Lauchzwiebel
2	Knoblauchzehen
25 g	Ingwer
1 TL	Öl
200 ml	Kokosmilch
1 L	Gemüsebrühe
2 EL	Sesam
1 TL	Sesamöl



Spargel schälen, Spargelköpfe abschneiden und den restlichen Spargel in Stücke schneiden.
Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen und die Stangen der Länge nach halbieren.
Lauchzwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Ingwer, Knoblauch und Zitronengras 10 Min. in Gemüsebrühe kochen, durchsieben (Brühe aufheben!)
Lauchzwiebeln und Spargelstücke in heißem Öl andünsten,
mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, ca. 10 Min. garen.
Spargelköpfe von den restlichen Stücken trennen und beiseite stellen.
Suppe und Spargelstücke weitere 5 Min. garen.
Dann pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spargelköpfe nun als Einlage in die Suppe geben und erwärmen.
Suppe mit Sesam bestreut und mit Sesamöl beträufelt servieren.

Spargelcremesuppe mit Orangen und Ingwer

1000 g	Spargel
1	Schalotte
1 Stück	Ingwer
1 EL	Olivenöl
750 ml	Gemüsebrühe
1	Orange
1 EL	Pinienkerne
4 Stängel	Dill
100 ml	Sahne
100 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer



Spargel schälen.
Schalotte und Ingwer fein würfeln.
Spargel, Ingwer und Schalotte im Öl anschwitzen.
Brühe hinzugeben und alles ca. 15 min. kochen.
Orange filetieren, den Saft dabei auffangen.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Dill grob hacken.

Spargel aus dem Topf nehmen und den Rest pürieren.
Sahne und Creme fraîche hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem aufgefangenen Orangensaft abschmecken.
Die Suppe auf Teller verteilen, die beiseite gelegten Spargelstücke als Deko in den Teller geben,
Orangenfilets, Dill und Pinienkerne darüber verteilen.