


## Spargelsuppe

Mitte bis Ende April beginnt je nach Witterung die einheimische Spargelsaison. Nichts geht über eine frisch gestochene Spargel, die sogar roh wunderbar schmeckt. Beim Kauf gilt darauf zu achten, dass die Köpfchen geschlossen und die Schnittstellen noch feucht sind. Ausserdem soll die Spargel bei leichtem Druck brechen und sich auf keinen Fall biegen lassen. Aufbewahrt, wenn überhaupt, werden die feinen Sprossen kühl, in einem feuchten Tuch eingeschlagen, damit möglichst wenig Wasser verloren geht. Mit den reichlich vorhandenen Mineralstoffen und Vitaminen und den wenigen Kalorien eignen sich Spargelgerichte optimal für die leichte, entwässernde Frühlingsküche. Um diesen Aspekt noch zu verstärken, können feingeschnittene Wildkräuter als Dekoration beigegeben werden.



600 g weisse Spargeln		sorgfältig geschält, evtl. frisch angeschnitten Spitzen 5 cm breit wegschneiden den Rest würfeln	
40g Butter		in genügend grosser Pfanne schmelzen	
1 Zwiebel fein geschnitten Spargelstücke (ohne Spitzen) 1 KL Salz 1 KL Zucker		zugeben und sorgfältig dämpfen	
75 g altbackenes helles Brot		in Würfeli geschnitten beigegeben und mitrösten	
1 Liter Wasser		zugeben, aufkochen und die Spargeln während ca. 20 Minuten weichkochen	
Spargelspitzen		kurz in Butter anbraten, nach Belieben einige geschlossene Bärlauch Blütenknospen mit anbraten	
Suppe		pürieren und durch ein grobmaschiges Sieb streichen	
2 – 3 dl Milch		beigegeben, erwärmen nicht mehr kochen	
Kräutersalz		Suppe abschmecken	
Spargelspitzen und Beilagen		auf der Suppe anrichten	
<b>Beilagen nach Belieben:</b> frische (Wild-)kräuter: Bär- oder Schnittlauchblüten, Blutampfer, Peterli, Sauerampfer, Brennessel. Kichererbsenchips und Blätterteigspargeln			