2A Fleisch

Spargelsuppe mit Schinkenstreifen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spargeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die Spargeln abgießen und das Kochwasser in einem Messbecher auffangen. Evtl. noch mit Wasser auf 250 ml auffüllen und erneut aufkochen. Die Spargeln in Stücke schneiden und zusammen mit dem ¼ Brühwürfel zum kochenden Wasser hinzufügen. Einige Minuten kochen lassen und dann im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
2. Erneut aufkochen und Milch und Schinkenstreifen hinzufügen. Die Hälfte der Petersilie einrühren und die Schüssel mit dem Rest garnieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g gekochter Schinken, in Streifen
- ☐ 150 g weiße Spargeln, geschält
- ☐ 50 g grüne Spargeln
- ☐ ¼ Gemüsebrühwürfel
- ☐ 50 ml halbfette Milch
- ☐ Handvoll frische Petersilie, fein geschnitten

Nährwerte pro Person

Energie	**220 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**8 g**
Eiweiß	**23 g**