

Rezept

Avocado-Erbсен-Suppe mit Wildspargel

Ein Rezept von Avocado-Erbсен-Suppe mit Wildspargel, am 30.06.2024

Zutaten

1 Schalotte	4 EL Butter
850 ml Gemüsefond (ersatzweise Gemüsebrühe)	250 g TK-Erbсен
Salz	Pfeffer
2 Avocados	2 EL Limettensaft
2 Eier	8 Stangen Wildspargel (ersatzweise Thaispargel)
½ Beet Kresse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 9 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 3 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Die Erbsen zugeben und 5 Min. köcheln.
2. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocados längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Avocadomus in die Suppe geben und die Suppe erneut fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
3. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen und abschrecken. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin ca. 1 Min. andünsten. Mit Salz würzen.
4. Die Eier pellen und grob hacken. Kresse vom Beet schneiden. Die Suppe mit Spargel, gehackten Eiern und Kresse anrichten. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.