

## Vegane Spargelcremesuppe



Als meine Freundin Sandra vor kurzem mitbekam, daß ich meinen Berg Spargelschalen im Biomüll entsorgte, war sie geradezu entsetzt! Zu Recht, wie ich jetzt weiß! Aber obwohl mir schon als Kind beigebracht wurde, das Spargelwasser bloß nicht wegzuschütten (ich koche damit meistens mein geliebtes [Spargelrisotto!](#)), wurden bei uns die Spargelschalen tatsächlich nicht weiterverwertet: ein großer Fehler! Denn daraus läßt sich eine wunderbare Spargelcremesuppe kochen!

Zum Glück hat mir meine Freundin das umgehend gezeigt und wir finden diese einfache Suppe so lecker, daß ich das Rezept gleich mit Euch teilen möchte. Ich mache die Mehlschwitze im Gegensatz zu meiner Freundin aber mit Vollkornmehl: ich mag den vollen Geschmack und die Nährstoffe können wir auch gut gebrauchen. Wenn Ihr aber eine feine, helle Spargelcremesuppe wie im Restaurant servieren wollt, empfehle ich Euch Auszugsmehl.

Vor der Spargelcremesuppe kommt natürlich immer der Spargelgenuß: ich koche immer einige Stangen mehr, um entweder Stücke für das Risotto oder nun für die Spargelcremesuppe beiseite legen zu können. Ihr schält also so viel Spargel, wie Ihr braucht und hebt sowohl die Schalen als auch die abgeschnittenen Enden auf.

Wenn Ihr die Spargelcremesuppe nicht gleich am nächsten Tag kochen wollt, könnt Ihr die Schalen einfach einfrieren und nach dem Auftauen auskochen.

Soll es aber gleich am nächsten Tag Spargelcremesuppe geben, so gebt Ihr die Schalen in einen Topf und bedeckt sie reichlich mit (etwa zwei Litern) Wasser. Ihr fügt etwas Salz und etwas Zucker hinzu und kocht das Ganze mindestens zwanzig Minuten bei geschlossenem Deckel gut aus. Nach dem Abseihen bleiben etwa 1,5 Liter Spargelwasser übrig, welches Ihr bei Zimmertemperatur abkühlen lasst und anschließend bis zum Kochen der Spargelsuppe am nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren solltet.

Den Spargel koche ich gerade so mit Wasser bedeckt in einer Pfanne und gebe in das Kochwasser ebenfalls Salz und etwas Zucker, sowie etwa 2 Eßlöffel vegane Butter.

Gekocht wird der Spargel bei mittlerer Hitze mit halbgeschlossenem Deckel, bis die Stangen anfangen, weich zu werden (wenn Ihr eine Stange mittig auf der Gabel balancierend aus dem Wasser hebt und sich beide Seiten leicht (!) nach unten neigen, ist der Spargel perfekt gar!).

Bevor Ihr Euren Spargel eßt, legt Ihr ein paar Stangen für die Suppeneinlage zum Abkühlen auf einem Schneidebrett zur Seite.

Wir essen Spargel am liebsten pur, nur mit einer leichten Soße aus veganer Butter, etwas Zitronensaft und Salz, darauf gerne etwas Schnittlauch: und ja, wir brauchen dazu nicht einmal unbedingt Kartoffeln.

Nach dem Spargelgenuß schneidet Ihr die beiseite gelegten Spargelstangen in kleine Stücke.

Diese kommen nun mit einem Bienenwachstuch abgedeckt in den Kühlschrank, bis Ihr die vegane Spargelcremesuppe kocht: am besten gleich am nächsten Tag.

## **Zutaten**

- 1,5 l Spargelwasser, kalt
- 3 vegane Gemüsebrühwürfel oder die entsprechende Menge an veganem Gemüsebrühpulver
- 100 g vegane Butter
- 150 g frisch gemahlenes Dinkelmehl
- gekochte Spargelstücke vom Vortag als Suppeneinlage
- evtl Schnittlauchröllchen zum Garnieren

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

## **Zubereitung**

Um die vegane Spargelcremesuppe zu kochen, stellen wir in einem großen Topf erst einmal eine simple Mehlschwitze her: dazu wird die vegane Butter bei mittlerer Hitze zerlassen.

Unter ständigem Rühren wird eßlöffelweise das Dinkelvollkornmehl hinzugegeben, bis es in etwa so aussieht:

Ist das Mehl komplett im Topf (immer kräftig weiterrühren, damit es nicht anbrennt!), löscht Ihr die Mehlschwitze mit dem kalten Spargelwasser ab: erst nur schluckweise und dabei immer weiter rühren, so entstehen keine Klümpchen! Sobald Ihr das ganze Spargelwasser nach und nach eingerührt habt, gebt Ihr die Gemüsebrühwürfel (oder das Gemüsebrühpulver) hinzu und rührt weiter, bis sich diese aufgelöst haben. Ihr laßt die Spargelcremesuppe so lange sanft köcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz hat: wir mögen sie etwas dicker. Wenn Euch das zu dick ist, gebt Ihr einfach noch etwas Wasser nach. Ist Euch das nicht dick genug, könnt Ihr die Suppe noch mit Speisestärke (aufgelöst in kaltem Wasser) andicken.

Hat die vegane Spargelcremesuppe die für Euch passende Konsistenz, schaltet ihr den Herd ab und gebt die geschnittenen Spargelstücke noch für ein paar Minuten hinein, damit sie heiß werden.

Serviert wird die Spargelcremesuppe mit ein paar Schnittlauchröllchen.