

Leckere Spargelsuppe mit Speckwürfel und einem Hauch Limette

Difficulty: Easy

Effort: Low

For: 2 Portion(s)

Ingredient

Amount	Name
650 Gram	Spargel, grün
1 Piece	Zwiebel
1 Piece	Knoblauchzehe
75 Gram	Speckwürfel, light
25 Gram	Butter
1 Piece	Saft aus einer Limette
750 Milliliter	Wasser
3 Teespoon	Gemüsebrühe-Pulver
1 as you like	Salz, Pfeffer, sonstige Gewürze
1 as you like	Chiligewürz
5 Piece	Basilikumblätter, frisch

Preperation

Anleitung

1. Zunächst den Spargel waschen. Dann schneidest du die unteren Enden ab und schneidest den Rest des Spargels in gleich große Stücke. Die Spargelköpfe zur Seite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel hacken.
3. Zusammen mit den Spargelstücken in einen Topf geben und mit der Butter 3 Minuten andünsten.
4. Dann mit dem Wasser und der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren und zu guter Letzt den Saft der Limette, Gewürze nach Wahl und die Spargelköpfe hinzugeben und weiter 3 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne anbraten.
7. Die Suppe dann auf zwei Teller aufteilen und mit den Speckwürfeln, etwas Chiligewürz und ein paar frische Basilikumblätter garnieren und servieren.
8. Eine Portion hat nur ca. 236 Kalorien und stellt ein optimales Gericht für alle LowCarb-Fans dar!

Quelle

<http://www.ready4yourtopfigure.de>