

Glutenfreie cremige Frühlingsuppe mit Spargel



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 TL Butterschmalz
- 50 ml Weißwein
- 1 frisches Bio-Eigelb, Größe M
- 2 EL Buchweizenmehl
- gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz
- 6 Stangen Spargel (weiß)
- Muskatnuss (gerieben)
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Die weißen Spargelstangen in einem Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren. Das Spargelwasser bitte aufbewahren.
2. Das Butterschmalz in einem Suppentopf schmelzen, das Buchweizenmehl einrühren und mit der Spargelbrühe ablöschen. Alles mit der geriebenen Muskatnuss, Pfeffer und einer Prise Salz würzen.
3. Nun den Weißwein hinzugeben.
4. Verrühren Sie nun in einer separaten Küchenschüssel das Eigelb mit der Sahne. Ziehen Sie nun den Suppentopf von der Herdplatte und rühren Sie die Eigelb-Sahne-Mischung unter die nicht mehr kochende Suppe.
5. Zum Schluss die Spargelstangen noch in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben. Alles mit dem Pürierstab durchpürieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Sie leiden an einer Glutenunverträglichkeit oder an Zöliakie und möchten noch weitere leckere Gerichte für Ihre Beschwerden kennenlernen? Dann ist unser Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz”* genau das Richtige für Sie.

