

# Spargelcreme mit Pistazien

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/04/18/spargelcreme-mit-pistazien/](https://happy-mahlzeit.com/2020/04/18/spargelcreme-mit-pistazien/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g weißer Spargel
- 100 g Crème fraîche
- je 1 Orangen- und Zitronenscheibe, unbehandelt
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sahne, steif geschlagen
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- Muskatnuss
- 1 EL Pistazienkerne, geröstet

## Zubereitung:

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spitzen auf einer Länge von 3 cm abschneiden, den Rest der Stangen klein schneiden.

1 Liter Salzwasser mit Zucker, Orangen- und Zitronenschale aufkochen. Die Spargelspitzen darin bei geringer Hitze ca. 8 Minuten bissfest kochen. Den Sud durch ein Sieb gießen und etwas abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das dunkle Grün wegschneiden, das Weiße in Ringe schneiden und mit dem rohen Spargel in der Butter andünsten. Das Mehl darin anschwitzen und den Spargelsud unter Rühren zugießen. Ca. 10 Minuten kochen lassen, bis der Spargel weich ist.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Sahne und Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit den Spargelspitzen nochmals erwärmen, aber nicht kochen.

Mit Salz und geriebenem Muskat abschmecken.

Die Spargel-Cremesuppe mit den Pinienkernen garnieren.

Rezept: Christian Henze