# Süßes, das von Herzen kommt

# Muttertags-Torte

„Ganz klar, von mir gibt's am 10. Mai einen Kuchen für meine Mama. Ob es die **Beerentorte** wird, verrate ich nicht. Die finde ich klasse, weil sie der Kühlschrank ‚bäckt' und sie so zum Kaffee oder als Dessert passt"

Sigrun Schuppler, Konditormeisterin der Redaktion

Siggis Lieblingskuchen

## Tipps & Tricks

**+++ UMZUGSHILFE** Mit einer Tortengarnierscheibe, auch Tortenretter genannt, lassen sich Kuchen spielend leicht auf eine Servierplatte setzen. Den dünnen Metallheber vorsichtig unter den Kuchenboden schieben, schon kann man das Gebäck umheben. Gibt es in Fachgeschäften oder auf www.hobbybaecker.de (um 15 €). **+++ OHNE KERNE** Beerenpürees immer durch ein Sieb streichen. Die Kerne bleiben darin hängen, Cremes und Dessertsaucen werden so schön glatt und sämig. **+++ BRÖSELBODEN GUT ANDRÜCKEN** Das ist wichtig, damit der Kuchenboden schön fest wird und keine Flüssigkeit durchlässt. Zum Andrücken ein breites Glas mit glattem Boden oder, wer hat, ein Burger-Patty-Presseisen verwenden.



Bezugsadressen finden Sie auf Seite 87

# Das brauchen Sie

***Zubereitung*** *45 Minuten*
***Kühlzeit*** *mind. 2¼ Stunden*
***Für 1 kleine Torte*** *(Ø 20 cm). Ergibt 14 Stücke*

***Für den Boden***
250 g Löffelbiskuits
150 g Butter
1 Prise Zimt

***Für die Füllung***
500 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)
100 g Zucker
2 Pck. Bourbonvanillezucker
2 EL Zitronensaft
6 Blatt Gelatine
150 g Vollmilchjoghurt
200 g Schlagsahne
50 g Löffelbiskuits
2 EL Himbeergeist

***Außerdem***
2 ½ Pck. Waffelröllchen (ca. 280 g)
je 1 gelbe und grüne reife Kiwi
½ Mango
100 g Himbeeren
200 g Blaubeeren

1 Löffelbiskuits zermahlen

2 Beeren durch ein Sieb streichen

3 Tortenring mit Waffeln auskleiden

4 Sahne locker unterheben

5 Löffelbiskuits tränken

6 Fruchtherzen ausstechen

# So wird's gemacht

## 1 Bröselboden herstellen

Tortenring auf eine Tortenplatte mit Backpapier stellen. Einen 18 cm großen Durchmesser einstellen. Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Rollholzes fein zerbröseln und in eine Schüssel geben. Butter schmelzen und zusammen mit dem Zimt zu den Bröseln geben und verkneten. In die Form geben und den Boden festdrücken. 15 Minuten kalt stellen.

## 2 Füllung vorbereiten

Beeren mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einem Topf mischen und aufkochen. 3–4 Minuten köcheln lassen. Früchte durch ein grobes Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. 5 EL des Beerenpürees zum Tränken beiseitestellen. Das übrige Püree im Kühlschrank etwas abkühlen lassen.

## 3 Tortenrand herstellen

Tortenring vorsichtig lösen und den Ring auf 20 cm Durchmesser einstellen. Waffelröllchen zwischen Bröselboden und Tortenring aufrecht hinstellen. Die Röllchen sollen dicht an dicht an dem Tortenring anliegen. Wenn nötig den Tortenring wieder etwas kleiner einstellen, damit die Röllchen gut stehen.

## 4 Beerenmousse zubereiten

Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. 3–4 EL Beerenpüree in einem Topf erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Den Gelatine-Mix in das Beerenpüree einrühren, Joghurt dazugeben. Sahne steif schlagen, unterheben.

## 5 Mousse einschichten

Hälfte der Beerenmousse in die Form füllen. Mit einem Löffel etwas glatt streichen. Eine Schicht Löffelbiskuits auf die Creme legen und leicht andrücken. Beiseitegestelltes Beerenpüree mit Himbeergeist mischen und die Biskuits damit tränken. Übrige Creme darauf verteilen und mind. 2 Stunden kalt stellen.

## 6 Torte garnieren

Kiwis und Mango schälen. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und Herzen oder Blumen mit Keksausstechern ausstechen. Tortenring vorsichtig entfernen. Eventuell Backpapier entfernen. Beeren waschen und trocken tupfen, die Oberfläche der Torte damit garnieren. Zum Schluss die ausgestochenen Motive darauflegen und die Torte servieren.

***Pro Stück*** *385 kcal/1620 kJ*
*46 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett*

Fotos: StockFood Studios (8)/Joerg Lehmann, Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppler, Requisite: Elke Westphal

Im nächsten Heft: **Biskuitrolle mit Erdbeeren**

Es gibt viele Phobien.
Aber nur eine kann tödlich sein:

# #PRÄVENTIOPHOBIE

**Wenn die Angst vor der Darmkrebsvorsorge größer ist als die Angst vor dem Krebs.**

Vorsorge ist harmlos – Krebs kann Ihr Leben zerstören!
Deshalb: Wer gesund bleiben will, geht nicht erst bei Beschwerden zur Darmkrebsvorsorge.

**ÜBERWINDEN SIE IHRE PRÄVENTIOPHOBIE. JETZT!**

FELIX BURDA STIFTUNG

erscheint 13-mal im Jahr im
**MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH**
Anschrift Verlag und Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon 0 89/92 50 0, Telefax 0 89/92 50 30 30
www.meine-familie-und-ich.de

IMPRESSUM

**Chefredakteurin** Gaby Höger
**Redaktionsleitung** Marc Nitsch (Mitglied der Chefredaktion)
**Creative Director** Thomas Wimmer
**Grafik** Nunzia Trabucco, Esther Göddertz
**Chef vom Dienst** Gabi Mraz (Mitglied der Chefredaktion)
**Kochstudio** Jörg Götte (Ltg.), Sigrun Schuppler (food factory)
**Food** Silke Brugger (Mitglied der Chefredaktion), Tina Eder, Meike Seefeld, Elke Westphal (Ltg. Rezeptentwicklung), Nathalie Muggesser (Volontärin)
**Textchef Food** Marc Nitsch, Carolin Stuiber (Rezepte)
**Besser leben** Jutta Danzer-Thom (Ltg.), Alexandra Rinecker; Renate Schneider (Ltg. Haushalt)
**Textchef und Schlussredaktion Besser leben** Barbara Fedra
**Bildredaktion** Elke Kuhlmann
**Leserservice** Carolin Stuiber, leserservice@meine-familie-und-ich.de Telefon 0 89/92 50 21 50, Fax 0 89/92 50 21 60
**Online** Joana Lück, Hannah Walter (Social Media)
**Assistenz der Chefredaktion** Monika Ernstberger
**Office** Melanie Schörnig
**Verantwortlich für den Redaktionsteil** Gaby Höger
Anschrift siehe Redaktion
**Schlussredaktion** Schlussredaktion Hamburg (ausgenommen Journalteil Besser leben)
**Repro** Florian Kraft; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH

**Geschäftsführung** Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky
**Managing Director** Nina Winter
**Senior Brand Manager** Frauke Fabel

**Burda Service-Handel-Märkte GmbH**
**Director Retail and Logistics** Ralf Gretenkord, Tel. 07 81/84 22 65

**Burda Community Network GmbH**
Geschäftsführer: Burkhard Graßmann, Michael Samak

**Verantwortlich für den Anzeigenteil**
AdTech Factory GmbH & Co. KG, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg, Claudia Hörth. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

**Redaktionsverwaltung** Burda Services GmbH
Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Ltg.)

**Abonnenten-Service** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 18 06/93 94 00 65 (20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 60 Cent pro Anruf), Ausland abweichend, E-Mail: mfi@burdadirect.de
Einzelpreis in Deutschland: 3,20 € pro Heft inklusive 7 % MwSt.
Abonnement-Preis: 41,60 € = 13 Hefte à 3,20 € pro Heft inklusive 7 % MwSt.
**ISSN 0933-081X**

**Datenschutzanfrage**: Tel. 0781/639 6100, Fax 0781/639 6101, mail: meinefamilieundich@datenschutzanfrage.de

Das Zeichen „Thermomix"® ist eine eingetragene Marke der Firma Vorwerk International AG, beim DPMA unter der Registernummer 302013030082 eingetragen. Der MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH hält keine Marken- oder Kennzeichenrechte am Zeichen „Thermomix"® und macht daran auch keine geltend.
Die im Magazin enthaltenen Rezept-Hinweise unterstehen der eigenen Verantwortung des MFI Meine Familie & ich-Verlags und stehen nicht in Verbindung zur Firma Vorwerk International AG.

**meine Familie & ich** wird im Lebensmittelhandel vertrieben und erscheint 13-mal im Jahr. Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich: Pressegroßvertrieb Salzburg Ges. m. b. H. & Co. KG, Niederalm 300, A-5081 Anif, Telefon 0 62 46/88 20, Fax 0 62 46/88 22 77. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Nachdruck des Inhalts ganz oder teilweise ist nur mit schriftlicher Erlaubnis gestattet.
**meine Familie & ich** darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **meine Familie & ich** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.
**meine Familie & Ich** (USPS no 758) is published monthly by Hubert Burda Media. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 660 Howard Street, Buffalo, NY 14206. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to Meine Familie & Ich, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155. E-Mail: service@roltek.com Toll free: 1-877-776-5835.

**MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH**
Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH
Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.

**BURDA DRUCK GmbH, Offenburg**
Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, Telefon 07 81/84 01
Printed in Germany

**Verleger** Prof. Dr. Hubert Burda

Eine Marke von
**BurdaHome**

# IHR DRAHT ZUR Redaktion

**Wenn Sie einen Rat brauchen:**
**Unseren Leserservice erreichen Sie:**
Montag bis Freitag von 10.00–12.00 Uhr, Montag und Dienstag von 14.00–16.00 Uhr.
**Telefon:** 0 89/92 50 21 50,
**Fax:** 0 89/92 50 21 60,
**E-Mail:** leserservice@meine-familie-und-ich.de

**Wenn Sie Fragen zum Abo haben:**
**Telefon:** 0 18 06/93 94 00 65
(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 60 Cent pro Anruf),
**E-Mail:** mfi@burdadirect.de

**Hefte nachbestellen:**
Pressevertrieb Nord KG
**E-Mail:** einzelheftbestellung@pvn.de oder im Internet unter
**www.burda-foodshop.de**

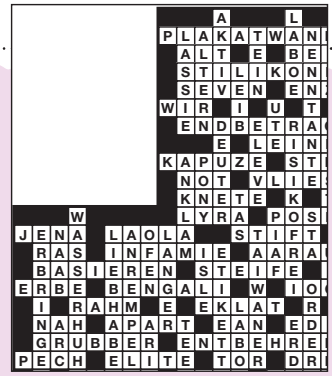
**Unsere Experten:** Redakteurin Carolin Stuiber (Leserservice) und Küchenchef Jörg Götte beraten Sie in Koch- und Ernährungsfragen

Foto: Florian Generotzky

# Glück gehabt! DIE GEWINNER

**B. Zintel,** 67117 Limburgerhof
**M. Nüchter,** 36137 Großenlüder
**M. Willenbücher,** 72654 Neckartenzlingen
**I. Ruthe,** 33818 Leopoldshöhe
**H. Eberhardt,** 89542 Herbrechtingen
**K. Schulte,** 57439 Attendorn
**C. Bahr,** 45661 Recklinghausen

**Das Lösungswort** unseres Preisrätsels „Frühstück" in Heft 2/2020: **„Frühstück mit Velocity"**




## INFOS ZUM DATENSCHUTZ

**Datenschutzinformation:** Verantwortlicher und Veranstalter ist MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter dieser Adresse oder unter meinefamilieundich@datenschutzanfrage.de. Wir verarbeiten die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 b) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung, soweit und solange dies zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Gewinnbereitstellung erforderlich ist oder Sie anderweitig eingewilligt haben. Zwecks Gewinnbereitstellung werden Ihre Kontaktdaten ggf. an den jeweiligen, aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Preissponsor und an mit der Bereitstellung des Preises beauftragte Dritte offengelegt. Außerdem können die folgenden Informationen im Rahmen einer Berichterstattung über das Gewinnspiel durch den Veranstalter und die aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Preissponsoren in beliebigen Medien veröffentlicht werden: Name, Alter, Wohnort, Gewinn sowie von Ihnen bereitgestellte oder mit Ihrer Einwilligung angefertigte Bildnisse. Ihnen stehen Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

# BEZUGSADRESSEN

### Seite 26/27 Salatdressings
**Cosy & Trendy,** www.cosy-trendy.eu (Brett Seite 27)
**Gläser und Flaschen,** www.glaeserundflaschen.de (Weckglas, Flasche mit Schraubverschluss Seite 26)
**Räder Design,** www.raeder-onlineshop.de (Salz- und Pfefferstreuer Seite 26 oben)

### Seite 34–42 Familie & Freunde
**Bleu Dargile,** www.bleudargile.net (blauer Krug und blauer Teller Seite 34/35, blaue Tassen und Untertassen Seite 38, blaue Platte Seite 39 unten)
**Portmeirion,** https://int.portmeirion.com (Sauciere von Sophie Conran Seite 37, Etagere von Sophie Conran Seite 38)
**Vitra,** www.vitra.com (Stuhl Seite 34)

### Seite 46–48 Genuss-Quartett
**ASA,** www.asa-selection.com (grüner Teller Seite 47)
**Cosy & Trendy,** www.cosy-trendy.eu (Brett Seite 47 unten)
**Fackelmann,** www.fackelmann.de (grüner Pfannenwender Seite 47 unten)
**Maxwell & Williams,** www.maxwellandwilliams.de (rechteckiger Teller Seite 47 oben)
**Räder Design,** www.raeder-onlineshop.de (Zitronenpresse Seite 46, Messbecher Seite 47 oben, Suppenteller Seite 47 unten)
**RIESS,** www.riess.at (großer Topf Seite 46)
**WMF,** www.wmf.com/de (Besteck Seite 47 oben)

### Seite 50/51 Backschule
**Emsa,** www.emsa.com (weiße Schüssel Seite 51)
**Maxwell & Williams,** www.maxwellandwilliams.de (Teller „Cashmere" Seite 50)
**RBV Birkmann,** www.birkmann.de (Teigschaber Seite 51)
**RIESS,** www.riess.at (rosa Topf Seite 51 oben)
**Städter,** www.tortissimo.de (Tortenring Seite 51)

### Seite 58–62 Clever kochen
**Depot,** www.depot-online.com (Untersetzer Seite 59)
**Ideal Home Range,** www.ihr.eu (Serviette Seite 60)
**Opinel,** www.couteaux.de (gelbes Messer Seite 60)
**Räder Design,** www.raeder-onlineshop.de (Salzschälchen und Ölkännchen Seite 61)
**Villeroy & Boch,** www.villeroy-boch.de (Besteck Seite 61)

# Spitzenideen mit Spargel

Wer den König der Gemüsesorten nicht nur mit Butter genießen möchte, findet hier Vorschläge, die man unbedingt probieren und sammeln sollte

## Spargelfond kochen

Gewaschene Schalen und Enden des Spargels mit Wasser bedecken. Etwas Zitronensaft und z. B. Orange und Estragon hinzufügen, ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Fond durch ein Sieb gießen und als Basis für Suppen, Saucen oder Risottos nehmen. **Tipp:** Bio-Spargel nehmen, er ist frei von Pflanzenschutzmitteln.

## Gut zu wissen

### Anbau von Spargel

Weißer Spargel wird gestochen, bevor die Sprossen ganz aus der Erde wachsen. Durch das fehlende Licht bleiben die Stangen hell. Grüner Spargel wächst oberirdisch und wird dort grün. Er schmeckt herzhafter und ist etwas gesünder als weißer.

### Richtig schälen

Spargelkopf in die Hand nehmen, der Rest der Stange ruht auf der Arminnenseite. Schäler kurz unterhalb des Kopfes ansetzen und zum Ende der Stange hin abziehen. Dann ein Stück drehen und Vorgang wiederholen. Holzige Enden abbrechen oder -schneiden.



Bezugsadressen finden Sie auf Seite 87

# Spargel mit Béarnaise

Die buttrige Sauce mit Estragon passt perfekt zum königlichen Gemüse

Veggie

# Spargelsalat „Caprese“

Viel Dolce Vita durch Basilikum-Pesto, Mozzarella und Pinienkerne

Veggie

# Kräutersuppe mit Spargel

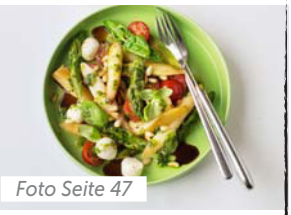
Petersilie und Bärlauch verleihen der cremigen Frühlingssuppe eine tolle Würze

# Spargel-Quiche

Saftiger Eierschmand, Spargel und Speck auf knusprigem Mürbeteig. Einfach köstlich!

## Spargelsalat „Caprese“

VEGETARISCH • WENIG AUFWAND




***Zubereitung*** *25 Minuten*
***Zutaten*** *für 4 Portionen*

**je 500 g weißer und grüner Spargel**
**2 EL Butter**
**1 TL Zucker**
**Salz**
**200 g Kirschtomaten**
**150 g Mini-Mozzarellakugeln**
**1 Knoblauchzehe**
**1 Bund Basilikum**
**ca. 8 EL Olivenöl**
**Pfeffer**
**30 g Pinienkerne**
**Balsamicoessig**

1 Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Alle Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spargelstücke, Zucker und etwas Salz dazugeben. Spargel 10 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze braten.

3 Tomaten waschen, putzen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, mit Basilikumblättern und Öl im Alleszerkleinerer pürieren. Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

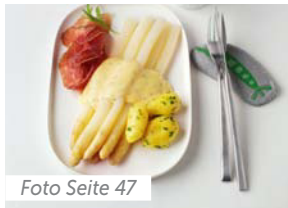
4 Spargel mit Tomaten und Mozzarella mischen und auf Teller verteilen. Mit dem Pesto und etwas Balsamico beträufeln, mit Pinienkernen bestreut servieren.

***Dazu passt*** *Ciabatta.*

***Pro Portion*** *530 kcal/2230 kJ*
*9 g KH, 14 g EW, 48 g F*

## Spargel mit Béarnaise

KLASSISCH • FEIN




***Zubereitung*** *40 Minuten*
***Zutaten*** *für 4 Portionen*

**2 kg weißer Spargel**
**Salz, Zucker**
**1 Lorbeerblatt**

***Für die Saucenbasis***

**10 Pfefferkörner**
**1 Schalotte**
**4 EL Weißweinessig**
**100 ml Weißwein**

***Für die Sauce***

**200 g Butter**
**2 Eigelb**
**Salz, Pfeffer**
**Orangensaft zum Abschmecken**
**4 Stiele Estragon**

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. 2 l Wasser mit je 1 EL Salz und Zucker und Lorbeerblatt aufkochen. Spargel darin in ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel abtropfen lassen.

2 Inzwischen Pfeffer andrücken. Schalotte abziehen, fein würfeln. Alle Zutaten für die Basis aufkochen und durch ein feines Sieb passieren.

3 Für die Sauce die Butter zerlassen. Dann die Eigelbe in die Basis rühren und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen, aber nicht zu heiß werden lassen (das Eigelb gerinnt sonst). Topf vom Herd nehmen. Unter ständigem Rühren langsam die Butter hinzufügen. Die Sauce über dem Wasserbad so lange erhitzen, bis sie eine lockere, cremige Konsistenz hat.

4 Sauce mit Salz, Pfeffer und Orangensaft würzen. Estragon fein hacken und unterrühren. Spargel mit Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

***Dazu passen*** *Kartoffeln und Schinken.*

***Pro Portion*** *520 kcal/2190 kJ*
*12 g KH, 12 g EW, 45 g F*

## Spargel-Quiche

FÜR GÄSTE • GUT VOZUBEREITEN

***Zubereitung*** *25 Minuten*
***Ruhezeit*** *30 Minuten*
***Backzeit*** *ca. 30 Minuten*
***Zutaten*** *für eine eckige Tarteform (30 x 25 cm). Ergibt 8 Stücke*

***Für den Teig***

**ca. 300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten**
**½ TL Salz, 1 Ei**
**175 g kalte Butter in Flöckchen und Fett für die Form**

***Für den Belag***

**ca. 500 g grüner Spargel, Salz**
**100 g Frühstücksspeck (Bacon)**
**5–6 Stiele Petersilie**
**2 Eier, 200 g Schmand**
**100 ml Milch**
**100 g geriebener Hartkäse (z. B. Grana Padano)**
**Pfeffer**

1 Mehl mit Salz, Ei und Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. Tarteform fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Teig in der Form 30 Minuten kalt stellen.

2 Vom Spargel unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in Salzwasser 5 Minuten vorkochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Speck in Streifen schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Eier mit Schmand und Petersilie verrühren, Milch darunterschlagen, Käse und Speck unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Spargel dicht an dicht auf den Teig legen, mit dem Eierschmand begießen und in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

***Pro Stück*** *605 kcal/2550 kJ*
*30 g KH, 14 g EW, 39 g F*

**Tipp** **Nach der Spargelsaison**
Die Quiche schmeckt auch mit Brokkoli-Röschen, Lauch, Rosenkohl oder grünen Bohnen. Das Gemüse dafür kurz in Salzwasser vorkochen.

## Kräutersuppe mit Spargel

VEGETARISCH • FÜR GÄSTE

***Zubereitung*** *60 Minuten*
***Zutaten*** *für 4 Portionen*

**500 g weißer Spargel**
**Zucker**
**Salz**
**1 Schalotte**
**1 Kartoffel (mehligkochend, ca. 100 g)**
**1 EL Butter**
**100 ml Weißwein**
**1 Bund Petersilie**
**1 Bund Bärlauch (50 g)**
**100 g Schlagsahne**
**Pfeffer**
**geriebene Muskatnuss**
**Zitronensaft**

1 Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelschalen und -enden mit 1,5 l Wasser, je 1 TL Zucker und Salz in einen Topf geben, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sud durch ein Sieb abgießen und auffangen.

2 Inzwischen Spargelspitzen abtrennen, in ein feuchtes Tuch gewickelt beiseitestellen. Übrigen Spargel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln.

3 Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte darin andünsten, Kartoffel und Spargelstücke für ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwa 700 ml Spargelfond dazugeben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4 Kräuterblättchen abzupfen, mit Sahne und 2–3 EL von der Spargel-Kartoffel-Brühe fein pürieren, zur restlichen Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Spargelspitzen dazugeben und in der Suppe in ca. 4 Minuten bissfest garen. Suppe eventuell mit Kräutern garnieren und servieren.

***Dazu passt*** *geröstetes Weißbrot.*

***Pro Portion*** *175 kcal/740 kJ*
*9 g KH, 4 g EW, 11 g F*

Fotos: StockFood Studios (5)/Joerg Lehmann, Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppler, Requisite: Elke Westphal