



Spargelcremesuppe - Vegan

Zutaten für 4 Personen:

- E 1 Bund weißer Spargel
- E 1 Bund grüner Spargel
- E 2 mehrlige, geschälte grob zerkleinerte Erdäpfel
- E 1 ½ Liter heißer Gemüsesud
- E ½ TL Rohrzucker
- E EL Olivenöl
- E ¼ l Kokosmilch
- M 1 mittelgroße grob zerkleinerte Zwiebel
- M je 1 Msp. frisch gemahlener Kardamom und Pfeffer
- M 1 Msp. frisch gemahlener Muskatnuss
- W unraffiniertes Meersalz nach Bedarf
- H 2 EL gehackte Petersilie
- F 1 Msp. frisch geriebene Zitronenschale heißes Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Weißer Spargel unterhalb des Kopfes bis zum Ende, bei grünem Spargel nur das untere Drittel schälen. Holzige Enden entfernen. Spargelköpfe auf 1 ½ cm Länge abschneiden, in ½ l heißem Wasser mit je 1 Msp. Salz und Zucker bissfest kochen und zur Seite stellen.

Die restlichen Spargelstangen in 2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl erwärmen. Gemüse, Gewürze (außer Salz, Pfeffer und Muskat) zufügen, umrühren, mit Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen. Im Mixer pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Spargelwasser und Kokosmilch aufgießen, bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und kurz aufkochen. Zum Schluss die Spargelspitzen untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Wirkung:

Spargel entgiftet und entwässert

Tonisiert das Blut

Hilft bei erhöhten Cholesterinwerten

Baut Yin auf bei Trockenheit