

Ein leckeres Rezept für den Frühling von Indra
aus der Yogaschule Tübingen

Grüenspargelsuppe mit Frühlingskräutern



Grüenspargel ist nicht nur ein beliebtes, sondern auch ausgesprochen gesundes, leckeres Gemüse. Durch die leichten Bitterstoffe regt es die Verdauung und Entschlackung an. Grüenspargel ist geschmacklich etwas intensiver als der weiße Spargel und muss nur unten geschält werden. Er enthält mehr Vitamin C und Betacarotin und ist reich an weiteren Vitaminen.

Zutaten für 2-3 Personen

200 g Grüenspargel,
1 kleine Zwiebel,
20 g Haferflocken (2 EL) oder eine kleine, vorgekochte Kartoffel,
2 EL Butter (Butterschmalz oder gutes Öl),
1 TL Salz,
insgesamt 600 ml Wasser,
3 TL Sahne

1 Handvoll Frühlingskräuter auswählen:
z.B. Petersilie mit Knoblauchzehe oder Wildkräuter wie
Bärlauch-Blätter oder -Blüten, Knoblauchrauke,
Kerbel, junge Brennesselblätter...

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Spargel vorbereiten, in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Salzwasser in 5-8 Min. bissfest kochen.
In einem anderen Topf das Fett schmelzen und zuerst die kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch glasig anbraten.
Die ausgewählten und geschnittenen Kräuter dazugeben.
Kräuter nur kurz unter Rühren mit andünsten, dann die Haferflocken oder die gekochte Kartoffel dazugeben.
Mit dem restlichen Wasser und dem Salz aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln.

Die Kräuterbrühe mit dem Rührmixer pürieren.
Am Ende die Spargelstücke mit dem Spargelwasser dazu geben und nur noch kurz aufkochen.
Mit 1 TL Sahne pro Teller servieren.

Dazu passt Fladenbrot oder ein Vollkornbrötchen mit Ziegenfrischkäse.

Guten Appetit!