



Spargel-Koriander-Suppe

Zutaten: **4 Personen – milchfrei – glutenfrei - schnell**

Die Suppe eignet sich am besten, wenn es am Vortag Spargel gegeben hat. Der Sud und ein paar übriggebliebene Spargelstangen werden zu einer schmackhaften Suppe verarbeitet.

- 250 g Spargel (am besten vom Vortag)
- 750 ml Spargelsud (am besten vom Vortag)
oder frischen Spargelsud zubereiten (siehe Vorbereitung)
- 2 EL Koriandergrün oder Kerbel, fein wiegen
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Vollrohrzucker
- Estragon, wenn vorhanden
- 1-2 EL frisches feines Haferschrot oder Instanthaferflocken
für die glutenfreie Küche wird Hirsemehl verwendet
- Meersalz
- Weißer Pfeffer

Vorbereitung

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale mit einem Zestenreisser abziehen oder fein reiben, den Saft auspressen.

Wenn kein Spargelsud vom Vortag vorhanden ist:

Den Spargel waschen, sorgfältig schälen und holzige Endstücke abschneiden. Die Schalen und Spargelstangen mit ca. 750 ml Wasser erhitzen. Mit Meersalz und Vollrohrzucker, Pfeffer, Estragon würzen und zugedeckt 15 Min. kochen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Die Stangen werden in 3 cm lange Stücke geschnitten.

Zubereitung

- E Spargelwasser mit den 3cm langen Spargelstückchen erhitzen
- M Koriander oder Kerbel dazugeben
- W Meersalz
- H ein Spritzer Zitronensaft
- F Zitronenzesten
- E mit Haferschrot nochmals einige Minuten sanft köcheln lassen
Mandelmus dazugeben



Zubereitungszeit: 15 min

Zubereitungszeit für den Sud: 25 min



Harntreibend, stärkt Lungen- und Nieren Yin, bei Ödemen (Niere), Harnverhalten, Blasenentzündung, Verstopfung durch Yin-Mangel



Nicht bei Nierensteinen, Nierenentzündung, Gicht, bei Schwangerschaft nur in Maßen verzehren