



Grüne Spargelsuppe

In der Spargelsaison darf natürlich auch ein Spargelrezept nicht fehlen. Ich persönlich mag lieber den grünen Spargel, er ist auch etwas gesünder. Dieses Rezept ist recht einfach, weil alles später püriert wird, dann braucht man sich nicht die Mühe machen, alles ganz klein und akkurat zu schneiden. Außerdem ist das Rezept sehr gesund und kalorienarm und auch gut als leichtes Abendessen geeignet ☺

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 Bund grüner Spargel
- 3 gekochte Kartoffeln mit Schale vom Vortag grob zerkleinert
- 1 Zwiebel grob klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe grob klein geschnitten
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 TL gekörnte Gemüsebrühe (für die angegebene Flüssigkeitsmenge)
- 1 EL frische oder gefrorene Petersilie für die Deko
- 1 EL Pinienkerne oder Mandelblättchen
- ½ Zitrone
- ca. 1 Liter Wasser

1. Den Spargel waschen und den unteren holzigen Teil der Stängel entfernen.
2. Die Spargelköpfe (ca. 3cm) abschneiden und zurücklegen, den Rest der Spargelstangen in mittelgroße Stücke schneiden.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten.
4. Dann die Spargelstücke dazu geben, kurz mit anbraten und das Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe dazu geben. Ca. 10 Minuten kochen.
5. Topf vom Herd nehmen und die 3 kalten Kartoffeln dazu geben und dann alles pürieren.
6. Wieder auf den Herd zurück stellen und die Spargelspitzen dazu geben. Dann alles nochmal ca. 5 Minuten kochen lassen.
7. Währenddessen die Pinienkerne oder Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten und vom Herd nehmen.
8. Suppe mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Dann servieren mit der Petersilie als Deko und den Pinienkernen oben drauf.
10. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot oder etwas Vollkorn-Baguette.

Gesundheitliche Vorteile:

Grüner Spargel unterstützt Herz und die Nieren, da er entwässernd wirkt. Bei Nierenerkrankungen oder Gicht sollte man ihn jedoch eher meiden. Die vielen Ballaststoffe helfen bei Darmträgheit, können den Cholesterinspiegel senken und sorgen für gute Sättigung. Spargel ist außerdem sehr kalorienarm und enthält jede Menge gute Vitalstoffe wie z.B. Betacarotin, Vitamin C und E, Eisen, Magnesium und B-Vitamine (besonders die Folsäure).

Die erkalteten Kartoffeln enthalten resistente Stärke, ein gesunder Ballaststoff für die Darmbakterien, ebenso die Zwiebel hat eine gute Wirkung auf die Darmflora und bietet eine Bandbreite an gesunden Wirkstoffen für den Körper.

Spargel ist wie Rosenkohl eins der wenigen Gemüse, die nicht basisch verstoffwechselt werden, also fürs Basenfasten eher nicht geeignet.