Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Spargelsuppe mit Kokosmilch

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Spargelsuppe mit Kokosmilch

500 g grüner oder weißer Spargel

2 mittelgroße Kartoffeln

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400 ml Kokosmilch

500 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

1 Esslöffel Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 kleines Stück Ingwer (optional)

Frische Kräuter

Spargelsuppe mit Kokosmilch

1.

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden. (Bei Verwendung von weißem Spargel, vorher auch schälen.) Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Optional Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Falls Ingwer verwendet wird, mit anbraten. Die Spargelstücke und Kartoffelwürfel in den Topf geben und kurz mit anbraten (ca. 3–5 min.).

Den Gemüse Fond und die Kokosmilch in den Topf gießen. Alles zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis der Spargel und die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren, bis sie schön cremig und glatt ist. Für eine dünnere Konsistenz mehr Gemüse Fond dazu gießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit frischen Kräutern oder einem Löffel Creme Fraiche oder Kokosjoghurt garnieren.