

REZEPT DES MONATS - JUNI



Foto: Fotolia | Printemps

Spargel-Kokos-Suppe

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g	Spargel
1/2	Zwiebel
100 ml	Weißwein
je 1 Stück	Ingwer (ca. 20 g), Peperoni
2-3 Stängel	Zitronengras
1 l	Spargelfond
400 g	Kokosmilch
30 g	Butter
2 EL	Zucker
	Salz, Zitrone

- den Spargel schälen, in Scheiben schneiden und abdecken, Spargelfond zubereiten (siehe unten)
- Zwiebel und Ingwer putzen und klein würfeln, beim Peperoni die weißen Kerne entfernen, Zitronengras putzen und andrücken
- 10 g Butter in einem breiten Topf schmelzen, den Spargel zufügen und bei milder Hitze ca. 5-7 Min. bissfest dünsten, herausnehmen und abgedeckt warm stellen
- restliche Butter schmelzen, Zwiebel mit Ingwer und Peperoni glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen
- Spargelfond, Kokosmilch und Zitronengras zufügen und ca. 10 Min. einköcheln lassen
- bei Bedarf die Suppe durch ein Sieb geben, den Spargel zufügen, kurz aufkochen und mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	297	1	23 g	4 g

Tipp Spargelfond:

- Schalen und Abschnitte vom Spargel mit 1 l Wasser auffüllen und mit 1 TL Salz und 1 EL Zucker sowie 10 g Butter kurz aufkochen
- 20 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen
- Sud abgießen und verwenden