



Bärlauch-Spargel-Süppchen a la' Ayurvedi

Zutaten:

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 g Schlagsahne
- weißer Pfeffer
- 1Msp. Muskatblüte
- 2-3 EL Zitronensaft
- Bärlauch-Pesto



Zubereitung:

Spargel gründlich waschen. Anschließend schälen und holzige Enden abschneiden. 1,25 Liter Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen, Spargelschalen zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Spargel in kleine Stücke schneiden. Spargelschalen abgießen und Spargelwasser einem Topf auffangen, aufkochen und Spargelstücke zufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Spargel abgießen, Spargelwasser auffangen und 1,5 Liter Flüssigkeit abmessen.

Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, unter ständigem rühren anschwitzen lassen und nach und nach mit Spargelwasser und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Spargel zufügen, nochmals kurz erhitzen. Mit Bärlauch-Pesto garnieren und servieren.

Tipp: besonders lecker ist die Suppe mit kleinen Hackfleischbällchen





Bärlauch Pesto

Zutaten

- 1 Bund frischen Bärlauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 Tel Ghee
- 100 g Pinienkerne
- 50 g geriebener Parmesankäse
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL geriebener Kurkuma
- 1 EL Steinsalz
- Olivenöl



Zubereitung

Kurkuma, Pfeffer Pinienkerne in einer Pfanne im Ghee hellbraun anrösten
Alle Zutaten außer Öl und Parmesankäse in den Mixer geben und pürieren
Frisch geriebener Parmesan und die gewünschte Menge Öl zugeben und verrühren.

Schmeckt hervorragend zu Nudeln, Kartoffeln und Reis.

Hält in Gläser abgefüllt, mit Öl abgedeckt und an eine kühlen Ort für einige Monate.

