



Spargel-Kokos-Suppe

Zutaten

- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 0,5 cm frische Ingwerwurzel
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch + 2 EL zum Dekorieren
- 4 Blätter Bärlauch
- 1 TL Limettensaft
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- Etwas Steinsalz
- Etwas schwarzer Pfeffer
- Einige Korianderblättchen zum Dekorieren

Zubereitung

1. Vom Spargel das untere Ende abschneiden (ca. $\frac{1}{3}$), den Rest in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Schalotte abziehen und fein hacken. Ingwerwurzel fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln, Kokosöl in einem Topf erhitzen.
3. Schalotte im heißen Öl glasig dünsten. Dann Kartoffeln, Ingwer und Spargelstücke zugeben, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Am Ende der Kochzeit, Bärlauch, Zitronensaft, Zucker und Gewürze zugeben, Suppe fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb passieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit Kokosmilch beträufelt und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Gefunden auf: www.ayurvedaben.com



Aktuelle Mittagskarte vom 02.06. - 05.06.2020

Täglich im Angebot Salatteller Vitamin Plus auch „to go“

Knackige Blattsalate mit Rohkost
Cocktailtomaten, Karotten, Paprikawürfeln
roten Zwiebeln, Ei und Hirtenkäse
Balsamico -Kräuter-Olivenöl Dressing

€ 8,90

- Salatteller muss telefonisch vorbestellt werden-

02.06.2020

Frischer Spargel mit gekochtem Schinken
gebackene Butterkartoffeln
Butter-Kräutersauce

€ 7,90



03.06.2020

Gebratenes Zitronenhähnchen in Joghurt
Zitronengras-Ei Marinade im Knuspermantel
an Thai-Gemüse mit roter Curry-Kokosmilch
gebratener Reis

€ 7,90



04.06.2020

in Butterschmalz gebackenes Schnitzel „Wiener Art“
wahlweise mit einer Champignon-Rahmsauce
Pommes frites, großes Salatbuffet

€ 8,90



05.06.2020

Gebackenes Schollenfilet
mit frischem Kartoffelsalat
Sauce Tatar, Salatgarnitur

€ 7,90