

Grünes Süsspchen

Spargel, Avocado und Kürbiskern Öl. Eine Kombination die rund und vollmundig schmeckt. Als lauwarme oder leicht gekühlte Suppe, eine leckere Vorspeise auch im Sommer.

Zutaten (4 Personen):

- 200 Gr. Spargelbruch
- 400 ml gesiebte Gemüsebrühe
- 1 kleine mehligte Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 reife Avocado
- 1 TL Korianderpulver
- 1 El Limettensaft
- 50 ml Orangensaft
- Handvoll Koriandergrün
- 1 TL Ingwer
- -----
- Salz und Pfeffer
- 4 TL Kürbiskern Öl



Zubereitung:

Den Spargelbruch oder Spitzen in der Gemüsebrühe, zusammen mit dem geschälten und klein geschnittenen Ingwer ca. 30 Minuten köcheln lassen und durch ein Sieb pürieren. Die Kartoffel schälen und in feine Würfel schneiden. Ebenso die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit den Kartoffelstücken zur Suppe geben. 20 Minuten weiterkochen lassen

Die Suppe vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Das grob geschnittene Fruchtfleisch der Avocado zugeben und es mit dem Zauberstab glatt pürieren.

Die restlichen Zutaten (OHNE Kürbiskern Öl) zugeben und nochmals fein pürieren. Abschmecken und zubereiten.

Die Zubereitung ist einfach. In eine schöne Schale geben und je einen TL Kürbiskern Öl einträufeln. Das Öl kann man mit einem Stab auch zu einer Spirale malen – Phantasie!

Fleischlos.de wünscht einen guten Appetit.