



## FRISCH-WÜRZIGE SPARGELSUPPE

### Zutaten

- 170 g Spargel (grün)
- 170 g Spargel (weiß)
- 20 g Dill (frisch)
- 0,5 TL Fenchelsamen
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Joghurt (Schaf)
- Kreuzkümmel



### Zubereitung

Den weißen Spargel schälen und das holzige Ende abschneiden. Vom grünen Spargel ebenfalls ca. 1-2 cm abschneiden. Alles in grobe Stücke zerteilen.

Den Dill waschen, trocknen und fein hacken. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Spargel gar kochen. Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Dill hinzugeben und alles pürieren.

Den Joghurt mit ein paar Esslöffeln Suppe anrühren und die Mischung anschließend unter die Suppe rühren. Gibt man den Joghurt direkt in die heiße Suppe, kann das Eiweiß schnell gerinnen.

Die Suppe mit dem restlichen Dill, etwas Zitronenschale, Fenchelsamen und Kreuzkümmel abschmecken.

### Rezeptvariation

Das Rezept kann auch nur mit weißem oder grünem Spargel zubereitet werden.

### gesund + aktiv informiert

Auch Suppe sollte man nicht direkt hinunterschlucken, sondern genüsslich im Mund hin und her schieben. Dabei entfalten sich alle Aromen und die Suppe wird auf Körpertemperatur gebracht.

