



Spargelcremesuppe mit Fleischlaibchen oder Ei

Zutaten für ca. 4 Portionen:

für die Suppe

- H 500g weißer Spargel
- W ca. ¼ Liter Wasser
- W Salz
- M 1 Bund Schnittlauch
- W ca. 750 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- E 1 EL Butterschmalz
- E 250g Schlagobers
- E 1 Eigelb
- M Pfeffer
- M Muskat
- W Salz

für die Fleischlaibchen

- E 500g Faschiertes
- M Pfeffer
- W 1 TL Salz
- H etwas Petersilie
- F 1 Prise Kurkuma
- E 1 Ei

Vegetarierer: 6-8 Eier

Utensilien

- eine große Pfanne
- Pürierstab oder Mixer
- ev. Muskatreibe
- Sieb

KH – EW – FE in Gramm

	KH	EW	FE
1 Portion ca.	5	25	45

Zubereitung:

1. Das Fleisch mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Paprika und Eigelb gut durchmischen und etwas ruhen lassen.
2. Die Spargelstangen Waschen, schälen und die Enden abschneiden.
3. Die Schalen und Enden in wenig gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln.
4. Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden.
5. Spargelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen, Fleischbrühe dazugeben und alles aufkochen.
6. Die Spargelstangen in grobe Stücke schneiden, hineingeben und ca. 15 Minuten kochen.
7. Eine Pfanne erhitzen und etwas Butterschmalz schmelzen lassen.
8. Die Fleischlaibchen mit feuchten Händen formen und in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten und einmal wenden.
9. Wer will kann die Spargelspitzen vor dem Pürieren wieder herausnehmen und sie dann in die fertige Suppe geben.
10. Suppe mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren.
11. Das Eigelb mit dem Schlagobers verquirlen.
12. Die Suppe von der Kochstelle nehmen und die Obers-Eigelb-Mischung unterziehen. Die Suppe sollte nicht mehr kochen, da sonst das Eigelb gerinnt.
13. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.
14. Mit den Fleischlaibchen als Suppeneinlage und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Wirkung:

Spargel hat eine entgiftende Wirkung.

Die Fleischlaibchen stärken die Mitte.

Die Brühe rundet die Wirkung ab und stärkt Mitte, Nieren und Abwehrkräfte.

Tipps:

1. Glyko- und Parasympathikustypen lieben die fetten Fleischsorten,
2. Beta- und Sympathikustypen bevorzugen mageres Faschiertes und reduzieren das Schlagobers.
3. Vegetarier verwenden zum Beispiel 1-2 Eier gekochte als Suppeneinlage bzw. Eiweißquelle.

Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen ☺

QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselformen

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at