

## **Ayurvedische Spargelcremesuppe:**

4 Personen

500 gr Spargel (grün oder weiß)

1 große Zwiebel

½ Becher Rahm

1 EL Ghee

1 Msp Asa foetida

Kreuzkümmel

Koriandersamen

Ingwerpulver

Gemüsesuppe

Pfeffer

Weißem Spargel schälen (bei Grünem nicht notwendig), holzige Enden abschneiden.

Ghee in einem großen Topf erhitzen. Asa foetida kurz anrösten und die Zwiebeln beigeben.

Die Zwiebeln anrösten und die Gewürze kurz mitrösten. Mit etwas Gemüsesuppe ablöschen.

Den Spargel weich kochen. Den Rahm zugeben und Alles pürieren.

Mit Pfeffer noch abschmecken. Die Konsistenz der Suppe, je nach Wunsch durch Beigabe von Gemüsebrühe anpassen.

Geröstete Brotwürfel können als Beilage verwendet werden.

Einfach, aber köstlich!