

# Spargelsuppe

Für 4 Portion

## Zutaten

500 g weißer Spargel oder  
TK Spargel  
300 g Kartoffeln  
1 TL Kokosöl  
4 cm Schale einer Bio Zitrone  
1 Dose Kokosmilch  
200-300 ml Gemüsebrühe  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Muskatnuss  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Spargel und Kartoffeln waschen und schälen und in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erwärmen und Spargel ein paar Minuten unter rühren andünsten. Die Kartoffeln, Zitronenschale, Kokosmilch, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Muskatnuss dazu geben und alles zusammen ca. 20 Minuten kochen. Anschließend mit dem Stabmixer alles zu einer glatten Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tip

Als Beilage essen wir gerne Quinoa dazu.