

Exotische Spargelcremesuppe mit Ingwer und Getreide

Rezept für 2 Personen

250 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
2 cm Frischen Ingwer, geschält und fein gehakt
1 EL Sojaöl
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
4 EL Helle Sojasoße
3 EL Weißwein
etwas Zitronensaft,
20 g Dinkel oder Weizen geschrotet
Salz, Chilipulver
etwas Sahne
½ Bund Koriander

1. Spargel schälen (grünen nur am unteren Drittel) und holzige Enden entfernen. Die Stangen schräg in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl erhitzen den Spargel und den Ingwer andünsten mit Brühe und Orangensaft aufgießen.
3. Die Sojasoße, Weißwein, Zitronensaft und das Getreide zugeben und bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Spargel etwas weich ist.
- 4 .Suppe mit Salz und Chilipulver abschmecken und mit Sahne verfeinern.
5. Korianderstängel waschen, trocken abschütteln und Blättchen abzupfen und diese kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.