

## Spargelsuppe mit Garnelen oder Tofu

### Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g weißer oder grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 500 ml Spargelbrühe
- Etwas Gemüsebrühe (instant)
- 300 g Garnelen oder 300 g Tofu
- 1 Spritzer frische Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Natreen oder Stevia
- Johannisbrotkernmehr



### Zubereitung:

Spargel schälen und die unteren Enden entfernen. In Stücke schneiden, Spargelköpfe zur Seite legen.

Spargel mit ca. 500 ml Wasser, etwas Salz und einem Spritzer Zitrone ca. 20-25 Minuten kochen.

Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und leicht bräunen. Zum Ende der Garzeit Zwiebeln zum Spargel geben und beides pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Natreen oder Stevia würzen. Wenn gewünscht mit Johannisbrotkernmehl andicken. Spargelspitzen, Garnelen (evtl. mit Knoblauch) braten und in die Suppe geben. Oder Tofu mit etwas 0,1% Milch pürieren und zur Suppe geben.

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!!!