

Mama Block's* Spargelsuppe

Zutaten:

500 g	Spargel, geschält
0,7 l	Wasser
1 EL	Butter
1 EL	Honig
1 TL	Stein- oder Meersalz
1 TL	Kräutersalz
2 EL	Zitronensaft oder Obstessig
2-3 EL	Vollkornreis, sehr fein gemahlen
2-3 EL	Weißwein
200 g	Sahne
1 EL	Butter
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Etwas Stein- oder Meersalz
4 EL	Petersilie

Zubereitung:

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und den Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Das Wasser mit den Spargelschalen und –enden, der Butter, dem Honig, Salz, Kräutersalz und Zitronensaft (oder Obstessig) zum Kochen bringen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Spargelschalen und –enden entfernen. Nun die Spargelstücke in das Wasser geben und 10 - 12 Minuten im geschlossenen Topf leicht köcheln lassen. Anschließend den Spargel mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen.

Das Reismehl mit einem Schneebesen in das Spargelwasser rühren, Wein zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Herdplatte nun abschalten und die Spargelstücke zur Suppe geben.

Sahne, Butter, Pfeffer, Muskatnuss zugeben und abschmecken.

Petersilie hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

* Spargelsuppen-Rezept mit freundlicher Empfehlung von Bente Block, Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Flensburg

Gebackene Käse-Estragon-Blüten zur Spargelsuppe

120 g	Dinkel oder Weizen
1 EL	Estragon, frisch gehackt oder getrockneter Estragon
60 g	Bergkäse, Comté oder anderen würzigen Hartkäse
¼ TL	Meer- oder Steinsalz
65 g	Butter
1-2 EL	kaltes Wasser

Das Getreide sehr fein mahlen. Backofen auf 200 Grad C. Ober- u. Unterhitze vorheizen.

Die Estragonblätter sehr fein hacken und den Käse fein reiben.

Mehl mit 1 Prise Salz, Estragon, der Hälfte des geriebenen Käses und Butter vermischen.

1-2 EL kaltes Wasser zufügen und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen oder einfach mit dem Handballen gleichmäßig flach drücken und mit einer Plätzchenform 12 - 16 Blüten ausstechen.

Die Blüten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 12-15 Minuten backen.

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche

<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>