

# Spargelcremesuppe - Alle BG

Zutaten:

- Schale von ca. 800 g - 1000 g Spargel
- 2 - 4 Stangen Spargel
- 2 Eßl. [Würze](#)
- 1 L Wasser
- 2 Eier
- 2 Eßl. [Dinkelmehl](#)
- Salz
- 1 Prise [Rohrohrzucker](#)
- [Falscher Pfeffer](#)
- 1 Bund gemischte Kräuter

Schalen und Spargel mit 1 L Wasser, etwas Salz und einer Prise Zucker zum kochen bringen. Etwa 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Spargelwasser durch absieben von der Schale trennen. Ganzen Spargel rausnehmen und in kleine Stücke schneiden. 2 Eßl. [Würze](#) in das Spargelwasser geben und aufkochen. Eier mit dem Mehl verquirlen und in die kochende Brühe gut einrühren. Die Kräuter z. B. Koriander, Basilikum, Schnittlauch oder Rauke, sehr fein hacken, in die Tellermitte ein Eßl. der Kräuter setzen. Die Spargelstücke in die Suppe geben und diese nun mit einer Kelle vorsichtig um die Kräuter auffüllen.

Ergibt 4 Portionen!



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®  
[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)  
Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel