

## ***Zitronengrassuppe mit grünem Spargel***

### Zutaten für 2 Personen

2 Bund Zitronengras  
90 gr. Butter  
500 ml. frische Sahne  
500 ml. Gemüsebrühe  
60 gr. Schrimps  
60 gr. Grünen Spargel  
1 Stck. rote Zwiebel (klein)  
3 Tropfen Sesamöl  
2 Sträußchen Zitronenmelisse  
1 Messerspitze Ingwerpulver  
Salz, Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1 1/2 Bund Zitronengras in feine Streifen schneiden und mit roten Zwiebelwürfelchen, dem Sesamöl, Ingwerpulver und den Schrimps in 50 gr. Butter anschwitzen. Nach dem Anschwitzen die Schrimps aus dem Topf nehmen (Diese werden hinterher als Einlage auf 4 Zitronengrasspieße gespießt).

Nun mit Gemüsebrühe und 375 ml. frischer Sahne aufgießen und köcheln lassen, den grünen Spargel in Stücke von etwa fünf Zentimeter Länge schneiden und im Suppenansatz köcheln lassen, bis er bissfest gar ist.

Den grünen Spargel entnehmen und für die Einlage beim Anrichten verwenden.

Die Suppe ist fertig, wenn das Zitronengras seinen typischen Duft entfaltet hat.

Nun wird das Zitronengras aus der Suppe entfernt und die Suppe püriert.

Während des Pürierens fügt man 40 gr. **kalte** Butterstückchen hinzu. Dieser Vorgang macht die Suppe samtiger.

Zuletzt schlägt man 125 ml Sahne mit dem Schneebesen auf, um diese unter die fertige Zitronengrassuppe zu heben.

### Anrichteweise

Die feinen Spargelstreifen und die auf einen Zitronengrashalm gespießten Schrimps werden in die Suppe gelegt und mit in Streifen geschnittener Zitronenmelisse bestreut.

Guten Appetit!

## Das Rezept aus ernährungsmedizinischer Sicht

Neben seiner Funktion als Gewürz- bzw. Nahrungspflanze spielt der Ingwer auch eine Rolle in der Naturheilkunde. Ihm wird eine anregende Wirkung auf die Bildung von Speichel, Magensaft und Galle zugesprochen. Außerdem besitzt er offensichtlich einen antiemetischen (brechreizhemmenden) Effekt und wird von manchen Seglern gegen die Seekrankheit eingesetzt.

Die Heilwirkung von Ingwer: bei Appetitlosigkeit, Magen stärkend, Magengeschwür, Übelkeit, Reisekrankheit, Blähungen, Husten, schleimlösend, Kopfschmerzen und Periodenkrämpfe.

Spargel wirkt entschlackend.

Dieses Rezept enthält 0 BE.

Dr. med. Stefan Köppen  
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Ernährungsmedizin  
Leitender Oberarzt der Medizinischen Klinik im KRH Klinikum Nordstadt