

Spinatsuppe mit Kokosmilch



30 Min.

Vorspeise



Zutaten für 4 Personen*

| Menge | Zutat |
|------------------------|------------------------------------|
| 800 g | Kartoffeln |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1,5 | Zitronen (Bio), Schale und Saft |
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| 350 g | Blattspinat |
| 2 Dosen (je 400 ml) | Kokosmilch |
| 2 TL | Currypulver oder Currypaste |
| 1 Prise | Chilipulver |
| 1 TL | Salz, jodiert |

*2 Teller pro Person

So wird's gemacht ...

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die äußere Schale (nur das Gelbe) fein abreiben. Den Saft auspressen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Rapsöl anbraten. Die Zitronenschale, Kartoffelwürfel und Curry dazugeben und weiter anschwitzen. Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten kochen lassen.

Währenddessen den Spinat waschen, verlesen, grob hacken und mit in den Topf geben. Wenn der Spinat zusammenfällt, die Kokosmilch dazu gießen und aufkochen lassen. Den Zitronensaft, Chilipulver und Salz dazu geben, weitere 5 Minuten kochen lassen. Nochmals abschmecken.

Tipp: Die Zubereitung funktioniert auch mit tiefgekühltem Blattspinat. Lassen Sie die Blöcke leicht antauen und zerschneiden Sie sie dann mit einem scharfen Messer.

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 683 kcal |
| Fett | 51 g |
| Kohlenhydrate | 42,4 g |
| Eiweiß | 11,5 g |

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.