

Rezept Kartoffel-Spinat-Suppe

Superleckere Suppe für kalte Nächte. Schmeckt toll, ist nahrhaft und enthält viele Vitamine. Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

1 große, festkochende Kartoffel (etwa 200g)
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 g TK-Spinat (gehackt)
300 ml Instant-Gemüsebrühe
200 g Sahne
2 EL Balsamico Essig (weiß/bianco)
2 EL frisch geriebener Parmesan
Salz
Cayennpfeffer

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, danach in dünne Ringe zerschneiden. Die Kartoffel schälen (nicht vorher kochen!), waschen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch pellen und fein zerhacken oder, wer eine hat, durch die Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Frühlingszwiebeln, die Kartoffelwürfel und den Knoblauch dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten andünsten, dabei aber ständig umrühren und nicht anbrennen lassen. Den Tiefkühlspinat dazugeben und unterrühren. Danach die Gemüsebrühe angießen und die Sahne in das Ganze einrühren.

Alles zusammen dann etwa zehn Minuten vor sich hin köcheln lassen. Nach Ablauf der Zeit den Balsamico-Essig und den geriebenen Parmesan zugeben und umrühren. Zum Schluß die Suppe mit einem Pürierstab ganz fein pürieren und zuletzt mit dem Salz und dem Cayennpfeffer nach Geschmack würzen.

[Zurück zu den Suppen und Eintöpfen](#)