

Cremige Spinatsuppe

Gesund, leicht und gut: Rezept für cremige Spinatsuppe mit Kartoffeln und weiteren Gemüsesorten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

| | |
|---------|-------------------------------|
| 20 g | Butter |
| 2 TL | Crème frâiche |
| 150 g | Kartoffeln |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| 1 EL | Pinienkerne |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 300 g | Spinat |
| 75 g | Suppengrün |
| 200 ml | Wasser |

Zubereitung

1. Für die **cremige Spinatsuppe** das Suppengrün putzen und waschen. Sellerie und Möhren in schmale Stifte, Lauch in feine Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und verlesen. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, nicht teilen.
2. Die Butter zur Hälfte in einen Topf geben und schmelzen. Die Knoblauchzehe sowie das Suppengrün kurz anrösten, die Zehe wieder entnehmen. Kartoffelscheiben, Spinat und Wasser zufügen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen lassen. Anschließend abdecken und bei geringer Temperatur 12 bis 15 Minuten lang köcheln lassen. Nach der Garzeit die Pinienkerne und die restliche Butter einrühren.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Erneut abschmecken. Jeden Suppenteller mit

einen Teelöffel Crème fraîche servieren.

Tipp

Die cremige Spinatsuppe kann man vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern (Petersilie, Majoran, Schnittlauch...) bestreuen oder einen Teelöffel Crème fraîche servieren.