

# Spinat-Brennnesselsuppe

Das Rezept für die Spinat-Brennnesselsuppe ist im Nu zubereitet. Die geschmackvolle Frühlings-Suppe ist nebenbei auch noch sehr gesund.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 35 min



## Zutaten

250 g	junger Spinat
250 g	Brennnesseln (junge Spitzen)
2 Stk.	Kartoffeln (mittelgroß)
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
2 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
750 ml	Gemüsebrühe
1 EL	<a href="#">Butter</a>
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>

## Zubereitung

1. Die gesunde **Spinat-Brennnesselsuppe** ist schnell und einfach zubereitet. Dazu die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Spinat und Brennnesseln waschen und klein zerschneiden.
2. Jetzt die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Kartoffel zugeben und kurz anrösten, Spinat und Brennnesseln hinzugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Bei reduzierte Hitze etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Abschließend mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp

Die angerichtete Spinat-Brennnesselsuppe mit einem Klecks Obers oder Sauerrahm garnieren. Dazu eine Scheibe Vollkorn-Brot reichen.