

Vegane Spinatsuppe

Die vegane Spinatsuppe ist eine köstliche und leichte Vorspeise. Das Suppen-Rezept gelingt mit wenig Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Kreuzkümmel
1 l	Gemüsebrühe
500 g	junger Spinat
200 g	Sojajoghurt natur
1 EL	Mehl
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **vegane Spinatsuppe** die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein zerkleinern. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Den Ingwer schälen, raspeln und zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Den gewaschenen Spinat zugeben und bei geringer Hitze 25-30 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Sojajoghurt und Mehl zugeben und mit einem Schneebesen sorgfältig verrühren.
3. Abschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Je nach Belieben mit frischen Kräutern oder kleingehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Wer die vegane Spinatsuppe gerne etwas schärfer mag, einfach eine gehackte Chilischote mit andünsten.