

Spinatsuppe mit Süßkartoffel-Chips und Backerbsen

Kaum hat man sich dreimal umgedreht, ist der schöne Sommer auch schon wieder vorbei und der Herbst ist ins Land gezogen. Und: irgendwie kommt es einem jedes Jahr wieder so vor, als wäre der Herbst schneller da als im vergangenen.

Doch: auch, wenn sich die Blätter nun Orange, Rot und Gold färben, die Temperaturen kühler und die Tage kürzer werden, muss man auf frisches, sommerliches Grün in der Suppenschüssel nicht verzichten!






Diese etwas exotisch anmutende Spinatsuppe mit sämiger Kokosmilch und knusprigen Süßkartoffelchips verlängert den Sommer noch um ein paar Tage und wird mit knusprig goldgelben Backerbsen von LAND-LEBEN noch einmal ein viel größerer Genuss.

Sie ist so einfach gemacht, dass sie im Handumdrehen auf dem Tisch steht und schindet durch ihre etwas ungewöhnliche zu Aromenkombination trotzdem ziemlich Eindruck.

Frisch grüne Spinatsuppe mit Knusper-Topping

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Pflanzenöl
- 400 g frischer Blattspinat (gibt es keinen mehr, dann tut es auch tiefgekühlter)
- 300 ml Kokosmilch (und etwas mehr zum Garnieren)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Chiliflocken
- 1 kleine Süßkartoffel
- Öl zum Frittieren
- Backerbsen von LAND-LEBEN zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen.

Die Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz anrösten, dann den Blattspinat beigeben, kurz durchrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 5 Minuten kochen lassen, dann die Kokosmilch zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken, dann warm stellen.

Die Süßkartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln.

Das Öl zum Frittieren in einem kleinen Topf heiß werden lassen. Besteht es die Löffelprobe (am Stiel eines Holzkochlöffels sollen sich kleine Bläschen bilden), werden die Süßkartoffelscheiben

portionsweise frittiert. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Nun die Suppe in Schalen verteilen, mit Kokosmilch, Süßkartoffelchips und Backerbsen garnieren und genießen.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH