

Spinat Suppe (Popeye Suppe)

Suppe essen und stark wie Popeye werden! So schmeckt die gesunde grüne Frühlingssuppe auch den Kindern.






Rezept

4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

sehr einfach

Zutaten:

- 8 EL LAND-LEBEN Backerbsen
- 800g frischer Blattspinat

- 200g Knollensellerie
- 100g Sauerrahm
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Klein schneiden oder mit den Fingern klein zupfen.

Sellerie schälen und fein raspeln. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und klein schneiden, danach in etwas Olivenöl andünsten. Sellerie sowie Spinat zugeben und 2-3 Minuten schmoren lassen.

Mit Gemüsesuppe aufgießen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Sauerrahm zugeben und die Suppe fein pürieren.

Vor dem Servieren mit knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen und frischem Schnittlauch garnieren.

TIPP: Wer zu viel Suppe gekocht hat, kann diese am nächsten Tag zu Spätzle verarbeiten. Dazu nach und nach Mehl in die kalte Suppe einrühren sodass ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen durch in ein Spätzlesieb in siedendes Salzwasser streichen und z.B. mit frischen Parmesan Vollkornbröseln und Salat servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH