

Spinatsuppe mit Süßkartoffel-Chips und Backerbsen

Suppe

Vegetarisch

Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz anrösten, dann den Blattspinat begeben, 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.



ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 400 g frischer Blattspinat
(oder tiefgekühlt)
- 300 ml Kokosmilch (und etwas
mehr zum Garnieren)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Chiliflocken
- 1 kleine Süßkartoffel
- Öl zum Frittieren
- Backerbsen von Land-
Leben
- zum Garnieren