

Abendessen

Würzige Spinat-ErbSENSuppe



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 491 kcal

Kohlenhydrate: 31 g

Proteine: 31 g

Fette: 24 g

Zutaten für 1 Portion:

- 5 ml Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel
- 220 g Spinat (TK oder frisch)
- 150 g Erbsen (TK)
- 300 ml heißes Wasser + 2 TL veganes Gemüsebrühepulver
- 20 g Erdnussmus
- Pfeffer, Muskat, Koriander, Kreuzkümmel
- 15 g Kürbiskerne



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel waschen, schälen und klein würfeln. Das Öl im Kochtopf erhitzen. Zwiebel im heißen Öl anbraten.
2. Danach den Spinat, die Erbsen, das heiße Wasser und die Gemüsebrühe hinzugeben. Das Ganze etwa 8 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Suppe ordentlich mit Gewürzen abschmecken, Erdnussmus dazugeben. Topf von der heißen Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab Suppe nur grob zerkleinern und auf einen Teller mit den gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Tipp: Auch bei diesem Rezept kannst du viele Zutaten für Abwechslung austauschen! Der frische oder tiefgefrorene Spinat kann durch Grünkohl, Mangold oder Brokkoli ausgetauscht werden. Das Erdnussmus kann durch Mandelmus, Cashewmus oder auch frische gehackte Nüsse ersetzt werden. Bei einer Nussallergie verfeinert man die Suppe mit Reis- oder Haferdrink.

