

Zubereitung

Kräuter-Spinatsuppe







Nährwert pro Portion:

162 kcal

F 10 g

Kh 11 g

E 3 g

-  einfache Zubereitung
-  ca. 30Min.
-  4 Personen
-  vegetarisch

2 Zwiebeln

200 g mehlig kochende Kartoffeln

1 EL Olivenöl

6 dl Gemüsebouillon

2 dl Mandelmilch

100 g Jungspinat

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

100 g Mandeln

100 g entsteinte, grüne Oliven

1 EL Olivenöl

Und so wirds gemacht:

1. Zwiebeln und Kartoffeln in Stücke schneiden, im warmen Öl andämpfen.
2. Bouillon und Mandelmilch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Spinat und Petersilie zur Suppe geben, pürieren, würzen.
3. Mandeln und Oliven grob hacken, im heissen Öl ca. 5 Min. braten, über die Suppe streuen.