

Spinat Suppe

i Suppen waren schon vor 6000 Jahren in Mesopotamien beliebt. Warm oder kalt, klar, gebunden, legiert oder als Heilmittel wie Haferschleimsuppe. Auch heute sind sie nach wie vor eine wichtige Bereicherung in jeder Küche. Suppen können einfach und kostengünstig, sehr schnell zubereitet werden. Wir genießen viele kalorienarme oder Variationen - besonders gesund sind natürlich dabei die meisten Gemüsesuppen.

Zutaten für 4 Personen

125 g Sellerieknolle
2 große Karotten
½ Liter Gemüsebrühe
250 g Spinat
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 EL Vollkornmehl
4 Eigelb
Saft von 1 Zitrone
2 EL Petersilie, frisch gehackt
2 EL Dille, frisch gehackt
Salz

Den Sellerie und die Karotten waschen und schälen. Beides unzerkleinert in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen. Inzwischen den Spinat verlesen, gründlich in reichlich Wasser waschen und sehr fein schneiden. Den Spinat in kochendes Wasser geben und 10 Minuten darin garen, danach abgießen. Die Sellerie und die Karotten mit der Schaumkelle aus der Brühe heben, in streichholzdünne Stäbchen schneiden und beiseitestellen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl hinzufügen. Wenn sich das Mehl goldgelb verfärbt mit der Brühe ablöschen und Olivenöl dazugeben. Eigelb mit dem Zitronensaft und Wasser gut verrühren. Spinat, Sellerie, Karotten, die Eigelbmischung und Salz in die Brühe geben und alles nochmals 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Energieangaben pro Portion: 233 kcal.



Tipp: Biogemüse ist weitgehend frei von Pestizidrückständen und von chemischen Düngemitteln, das ist besonders bei Spinat wichtig!

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LRX2SVV>