

Rezept

Kartoffel-Spinat-Suppe

Ein Rezept von Kartoffel-Spinat-Suppe, am 18.12.2025

Zutaten

1 große, vorwiegend festkochende Kartoffel (ca. 200 g)	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl	1 Knoblauchzehe
300 ml Instant-Gemüsebrühe	200 g TK-Spinat (gehackt)
2 EL Balsamico bianco	200 g Sahne
Salz	2 EL frisch geriebener Parmesan
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. andünsten.
3. Tiefgekühlten Spinat, Gemüsebrühe und die Sahne zugeben. Alles 8-10 Min. köcheln lassen.
4. Balsamico bianco und Parmesan unterrühren. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Besonders lecker schmeckt die Suppe, wenn sich jeder vor dem Löffeln noch frisch geriebenen Parmesan darüberstreut.