Rezept

Paleo Ingwer-Spinat-Suppe mit Pute

Ein Rezept von Paleo Ingwer-Spinat-Suppe mit Pute, am 23.05.2025

Zutaten

1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
1	Frühlingszwiebel
2 - 3 EL	Limettensaft
1 EL	Olivenöl
	Salz
100 g	Shiitake (erstzweise Champignons oder Egerlinge)
1 TL	Dijon-Senf
2	Knoblauchzehen
3 TL	Currypulver
1 - 2 TL	Ahornsirup
200 ml	Kokosmilch
200 g	Putenfleisch (Schnitzel oder Medaillons)
100 g	TK-Spinat (nicht zu Blöcken gepresst, angetaut)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 7 g F, 27 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten (bis auf die grünen Zwiebelringe) mit dem Currypulver, 2 EL Limettensaft, 1 TL Ahornsirup und dem Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach die Kokosmilch dazugießen und jeweils glatt untermixen.

2. Die Curry-Kokos-Mischung in einem Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen, dann mit Salz würzen.

3. Putenfleisch quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stiele komplett entfernen. Die Pilzhüte in dünne Scheiben schneiden. Beides mit dem Spinat in die Suppe geben und darin bei schwacher Hitze 6 - 8 Min. ziehen lassen.

4. Senf und grüne Frühlingszwiebelringe unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer sowie eventuell übrigem Limettensaft und Ahornsirup abschmecken. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.