

Rezept

# Spinatcremesuppe

Ein Rezept von Spinatcremesuppe, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1/2 Packung</b> TK- Blattspinat (ca. 225 g)
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>2 EL</b> Kräuter-Crème-fraîche
Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf im Öl in etwa 1 Min. bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren auftauen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. kochen.
2. Die Kräuter-Crème-fraîche unterrühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.