

Rezept

# Spinatcremesuppe mit Kokosmilch

Ein Rezept von Spinatcremesuppe mit Kokosmilch, am 20.04.2024

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> kleine Zwiebel                          | <b>2</b> Knoblauchzehen                     |
| <b>200 g</b> Blattspinat (ersatzweise TK-Spinat) | <b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl            |
| <b>1/2 l</b> Fleischbrühe (Instant)              | <b>1 Dose</b> ungesüßte Kokosmilch (400 ml) |
| <b>100 g</b> Sahne                               | Salz  |
| Pfeffer  |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. (Den TK-Spinat auftauen lassen.)

---

2. Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Brühe und die Kokosmilch angießen. Den Spinat dazugeben und alles ca. 10 Min. leise kochen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen.

---

3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vier kleine Schalen geben und mit einer Sahnehaube servieren.