

Rezept

# Spinatsuppe mit Bärlauch und Knoblauchmandeln

Ein Rezept von Spinatsuppe mit Bärlauch und Knoblauchmandeln, am 30.06.2026

## Zutaten

### Für die Spinatsuppe

1	Zwiebel	2	Kartoffeln
2	Pastinaken	1	Lauch
2 EL	Mandel- oder Rapsöl	600 ml	Gemüsebrühe
100 g	Spinat	50 g	Bärlauch
100 g	Sojasahne		Salz
	geriebene Muskatnuss		Saft von 1/4 Zitrone

### Für die Knoblauchmandeln

1	Knoblauchzehe	60 g	Mandeln
1 EL	Olivenöl		Paprikapulver
1 Zweig	Thymian		Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 39 g F, 15 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel, Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt ca. 15 Min. kochen.
3. Inzwischen den Spinat und den Bärlauch waschen und kurz abtropfen lassen. Mit der Sojasahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend noch durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
4. Für die Knoblauchmandeln den Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Mandeln und Knoblauch ca. 5 Min. darin rösten. Ca. 1 Min. vor Schluss 1 Msp. Paprikapulver, etwas Salz und die abgezupften Thymianblättchen dazugeben.
5. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und je eine Portion Knoblauchmandeln daraufgeben.