

Rezept

Spinatsuppe mit Feta und Mandeln

Ein Rezept von Spinatsuppe mit Feta und Mandeln, am 11.11.2024

Zutaten

350 g Kartoffeln (am besten mehligkochende)	1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
2 EL TK-Petersilie	600 g TK-Blattspinat
1 l kräftige Gemüsebrühe	4 EL Mandelblättchen
1 EL Mandelmus	Salz
Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)	200 g Feta-Schafskäse
1 TL Chilifäden (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 28 g F, 16 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und mit dem Messer fein hacken.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin in ca. 3 Min. glasig andünsten. Den Knoblauch und die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Die Petersilie einrühren. Den Spinat dazugeben und die Gemüsebrühe dazugießen.
3. Alles aufkochen und 10-12 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser angießen. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun anrösten. (Vorsicht, sie brennen dabei sehr leicht an!)
4. Wenn der Spinat aufgetaut und die Kartoffelwürfel gar sind, das Mandelmus unterrühren und alles im Topf mit dem Pürierstab fein mixen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Belieben auch mit dem Kreuzkümmel abschmecken und anschließend in vier großen Suppentellern anrichten.
5. Den Feta-Käse zerbröckeln und über die Suppe streuen. Jede Portion mit ½ EL Olivenöl beträufeln und mit den Mandelblättchen bestreuen. Nach Belieben bei Tisch noch ein paar Chilifäden darübergerben.