

Rezept

Spinatsuppe mit Kartoffelcroûtons

Ein Rezept von Spinatsuppe mit Kartoffelcroûtons, am 07.08.2024

Zutaten

2 Kartoffeln (ca. 200 g)	1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 130 g)
1 EL Tahin (Sesampaste)	200 g TK-Spinat
gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	1 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 11 g F, 10 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Die Kichererbsen abgießen. Den Sud auffangen und mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen. Die Kichererbsen pürieren. Mit Tahin, 100 ml Wasser und Spinat erhitzen, bis dieser völlig aufgetaut ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kartoffeln abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne in Öl knusprig braun braten, salzen. Die Suppe erhitzen und den aufgeschlagenen Kichererbsensud unterheben. Mit Kartoffelcroûtons toppen.