Rezept

# Süßkartoffel-Spinat-Suppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Spinat-Suppe, am 15.08.2025

## Zutaten

- **2** rote Chilischoten
- **50 g** Kokosraspel
- **1 Prise** Zucker
- **1** mittelgroße Süßkartoffel (etwa 250 g)
- **1** grüne Chilischote
- Sojasauce zum Abschmecken
- **4** Schalotten
- Salz
- **200 g** Blattspinat
- **2** Knoblauchzehen
- **1 l** chinesische Hühnerbrühe mit 600 ml Wasser gemischt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

## Zubereitung

1. Für die Paste die Chilischoten waschen und den Stiel abschneiden, die Schalotten schälen. Beides grob zerschneiden, dann im Mixer mit den Kokosraspeln zu einer Paste mixen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

2. Für die Suppe vom Spinat alle welken Blätter aussortieren und die dicken Stiele abknipsen. In kaltem Wasser waschen und im Sieb abtropfen lassen. Kartoffel schälen und in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen und putzen (Kerne auch rauslösen) und in Ringe schneiden.

3. Brühe heiß machen. Süßkartoffel mit Knoblauch und Chili dazugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Spinat in den Topf werfen, Deckel drauf und noch mal ungefähr 4 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Suppe mit Sojasauce würzen und mit der Kokospaste auftischen.