

Grüner Seelen- wärmer

mit Kartoffeln,
Spinat und Erbsen



TIPP

Die gekochten Spinatblätter sind wahre Wundermittel: Sie helfen gegen Blähungen, denn die Samen wirken abführend. Außerdem hat Spinat blutdrucksenkende Eigenschaften. In der Volksmedizin wurden mit Spinatblättern Nierensteine, Fieber und sogar Lungenentzündungen behandelt.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
200 g Kartoffeln
200 g Blattspinat (TK)
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 TL Kümmel
Salz
Pfeffer
-
100 g Markerbsen (TK)
1 Brötchen vom Vortag
2 EL Butter
½ Bund frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Für die Suppe Kartoffeln und Zwiebel in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Gemüsebrühe abgedeckt für 20 Minuten köcheln.
2. In der Zwischenzeit Brötchen klein würfeln und mit Butter in einer Pfanne goldbraun rösten.
3. Anschließend Spinat und Sahne zufügen und weitere 5 Minuten köcheln – danach alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.
4. Zum Schluss noch die Erbsen unterrühren und weitere 5 Minuten in der Suppe ziehen lassen – ab jetzt nicht mehr kochen.
5. Alles auf Schüsseln verteilen und mit Croûtons und frischer Petersilie servieren.