



Spinatsuppe mit Kokosmilch & Pinienkern-Tahini-Topping

🕒 Preparation time: 35 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Suppe

- Pflanzenöl zum Braten
- 500 g frischer Spinat
- 90 Schalotten oder Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200 g Kartoffeln
- 1 TL Agavendicksaft
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Natron | sorgt für eine kräftig grüne Farbe, kann aber auch entfallen
- 300 ml Kokosmilch
- Eine Hand voll gehackte frische Petersilie
- Meersalz & Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Sojasoße
- 2-3 EL Zitronensaft

Für das Topping (optional)

- 15 g Pinienkerne
- 3 EL Sojajoghurt
- 1 kl. EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- Etwas Meersalz
- 1 EL Wasser zum Verdünnen
- Gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten, denn das Waschen & Verlesen des frischen Spinats nimmt etwas Zeit in Anspruch)

1. Den frischen Spinat gründlich waschen. Dann jeweils den Strunk und harte Blattstiele entfernen.
2. Den Spinat nochmals unter fließendem Wasser abbrausen und bereit stellen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe und Kokosmilch bereit stellen.
3. 3 EL Öl in einem sehr großen Topf (man denke an das anfängliche Spinat-Volumen!) erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel anschwitzen. Kartoffelstücke dazu geben und mit ein wenig Agavendicksaft karamellisieren lassen. Dann den gesamten Spinat dazu geben. Der Spinat sollte durch das Waschen noch etwas nass sein, so dass für ein paar Minuten soviel Feuchtigkeit vorhanden ist, dass der Spinat nicht anbrennt, sondern in sich zusammenfällt.
4. Spinat also im Topf kurz zusammenfallen lassen. Ich gebe zu diesem Zeitpunkt eine Prise Natron mit 1 EL Zitronensaft hinzu. Das hat den Effekt, dass der Spinat schön leuchtend grün bleibt und beim Kochen nicht dumpf oder bräunlich wird. Man kann das Haushaltsnatron aber auch weglassen.
5. Wenn der Spinat zusammengesunken ist, die Suppe mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Eine Hand voll gehackte Petersilie in die Suppe geben und diese 10 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten Kochzeit 300 ml Kokosmilch hinzu geben, die Hefeflocken unterrühren und die Suppe anschließend nochmals 5-8 Minuten köcheln lassen.
6. Nach rund 15-18 Minuten Gesamtkochzeit kann die Suppe mit einem Schneidstab püriert werden. Tipp: Ich püriere die Suppe nicht ganz, sondern nur teilweise. So bleiben einige Kartoffelstückchen und etwas Spinat in Teilen erhalten. Das gibt der Suppe Struktur und sieht interessanter aus, als wenn man sie komplett durch püriert. Aber man kann das halten, wie man möchte.
7. Spinatsuppe mit 2 EL Sojasoße, reichlich Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

8. Für das Topping die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Pfanne dabei immer wieder schwenken, damit die Kerne gleichmäßig bräunen. Pinienkerne in einen Mörser geben und leicht zerstoßen. Wer keinen Mörser hat, kann sie mit einem Messer klein hacken.
9. 3 EL Sojajoghurt mit 1 kl. EL Tahini, 2 EL Zitronensaft und etwas Meersalz verrühren. Die Joghurt-Tahini-Soße mit 1 EL Wasser zusätzlich verdünnen.
10. Ein wenig Joghurtsoße kreisförmig auf die Suppe geben. Gehackte Petersilie darüber streuen und die Suppe mit zerkleinerten Pinienkernen bestreut servieren.

So schmeckt meine Lieblings-Spinatsuppe am besten!