

Spinat-Brennnesselsuppe

Das Rezept für die Spinat-Brennnesselsuppe ist im Nu zubereitet. Die geschmackvolle Frühlings-Suppe ist nebenbei auch noch sehr gesund.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

| | |
|--------|----------------------------------|
| 250 g | junger Spinat |
| 250 g | Brennnesseln (junge Spitzen) |
| 2 Stk. | Kartoffeln (mittelgroß) |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 2 Stk. | Knoblauch |
| 750 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Butter |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

1. Die gesunde **Spinat-Brennnesselsuppe** ist schnell und einfach zubereitet. Dazu die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Spinat und Brennesseln waschen und klein zerschneiden.
2. Jetzt die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Kartoffel zugeben und kurz anrösten, Spinat und Brennesseln hinzugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Bei reduzierte Hitze etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Abschließend mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Die angerichtete Spinat-Brennnesselsuppe mit einem Klecks Obers oder Sauerrahm garnieren. Dazu eine Scheibe Vollkorn-Brot reichen.