

Erbsencremesuppe mit Spinat



Für 6-8 Teller

1 Große Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

500 g Spinat (tiefgefroren oder frisch)

400 g Erbsen (tiefgefroren)

700 -1000 ml Gemüsebrühe

250 ml Sojasahne (oder eine andere pflanzliche Sahnesorte)

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

1 EL Sesam (optional zum Bestreuen)

1 EL Kürbiskerne (optional zum Bestreuen)

- Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Kokosöl (optional anderes Bratöl) anbraten. Danach Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten
- Grüne Erbsen und Spinat dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Und alles aufkochen und 5 min köcheln lassen.
- 3-4 Stängel von Petersilie hacken und zu der Suppe hingeben.
- Alles mit einem Pürierstab oder in den Standmixer cremig pürieren.
- Danach wieder in dem Topf, die Sahne dazu geben und ganz kurz aufkochen lassen.
- Im Anschluss Topf von der Hitze nehmen und Suppe einrichten mit gehackter Petersilie, Sesam und Kürbiskerne dekorieren.
- Optional – Brot in Würfeln schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl kurz anrösten bis die Stückchen braun werden. Auf die Suppe streuen.

Guten Appetit!