



## Blitz-Spinatsuppe mit Ringbrot

### 2 Portionen

600 g Spinat  
2 Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 MSP Curry  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Hafer„sahne“  
Salz, Pfeffer  
  
1 Ringbrot

### 4 Portionen

1,2 kg  
4 kleine  
4 EL  
2 MSP  
800 ml  
2  
  
2

### Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen (zwei „Waschgänge“, vorher die Wurzeln und groben Stängel abschneiden), etwas abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden.

Den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten, Curry dazu geben, kurz miterhitzen, dann den Spinat etwas zusammenfallen lassen, Brühe angießen, aufkochen lassen, „Sahne“ angießen und mit einem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Aufkochen lassen, fertig.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Und in Suppentassen füllen. Mit den restlichen Sahnetropfen aus der Packung dekorieren.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Olivenöl, Knoblauch, Gemüsebrühe,  
Salz, Pfeffer, Curry

### Tipp:

Ein Schuß Sojasauce schmeckt auch gut dazu. Sie können natürlich auch richtige Sahne nehmen, die hat halt viermal so viel Kalorien. Oder Cashewsahne selbst machen.