

Spinatsuppe

Zutaten: für 2 - 3 Personen

250 g frischer Spinat
250 g Süßkartoffeln (1 große)
1 Schalotte
1 Stückchen frischen Ingwer
1 Lorbeerblatt
½ - 1 rote Chilischote
2 EL helle Sojasoße
500 ml Wasser
½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
Salz
1 EL Pflanzenöl
1 - 2 TL Sesamöl



Zubereitung:

Für die Spinatsuppe zuerst den Spinat putzen, in reichlich kaltem Wasser waschen, in einem Sieb abtropfen lassen.

Danach den Spinat in grobe Streifen schneiden.

Eine große Süßkartoffel (Batate) schälen, in Würfel schneiden.

Schalotte und Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Je nach persönlichem Geschmack eine halbe bis ganze rote Pfefferschote mit einem Messer halbieren, das Kerngehäuse herausstreifen, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Einen EL Pflanzenöl in einen Kochtopf geben, erhitzen, die Schalotten- und Ingwerwürfel darin sanft anschmoren.

Süßkartoffelwürfel hinzugeben, mit dem Rührloß unterheben, den Topf etwas zur Seite ziehen.

Helle Sojasauce darüber gießen, klein geschnittene Pfefferschote, Lorbeerblatt und Kreuzkümmel ebenfalls hinzugeben und mit 500 ml Wasser auffüllen.



Danach den Topf mit der Suppe wieder auf die Herdplatte schieben und einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Temperatur das Ganze langsam noch etwa 15 Minuten weiter köcheln lassen bis die Kartoffelstückchen zwar weich sind, aber noch nicht zerfallen.

Das Lorbeerblatt herausfischen, den zerkleinerten Spinat, eventuell noch eine Tasse Wasser extra hinzugeben und die Suppe zusammen mit dem Spinat nochmals etwa 5 – 7 Minuten langsam weiter kochen lassen.

Die Spinatsuppe nach persönlichem Geschmack mit Salz oder Suppenwürze sowie etwas Chilipulver abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Sesamöl in die Suppe einrühren.

Dies ergibt nun eine sowohl im Aussehen als auch im Geschmack rustikale, farbenfrohe Spinatsuppe mit einer Einlage von leicht süßlichen orangefarbenen Kartoffelwürfeln, welche man entweder als wärmende Suppe zum Abendessen oder als Suppe bei einer chinesischen Menüfolge servieren kann. Sollte man keine Süßkartoffeln erhalten, kann man dazu auch normale Kartoffeln nehmen.

Kalorienangaben

Bei 3 Personen enthalten eine Portion Spinatsuppe ca. 150 kcal und ca. 4,75 g Fett

