



## Spinat-Joghurt-Suppe für 4 Personen

### Zutaten:

500 g	Spinat
1	mittelgroße Zwiebel
3 Eßl.	Olivenöl
120 g	Reis
600 g	Joghurt
3	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Frischen Spinat waschen und klein schneiden,
- Zwiebel schälen, schneiden und in Olivenöl erhitzen,
- Spinat und Reis dazu geben, mit 1 L Wasser aufgießen  
Und etwa 20 min. kochen lassen bis Reis weich ist,
- In der Zwischenzeit Joghurt in eine Schüssel geben,  
Knoblauch pressen und zugeben und mit Salz, Pfeffer würzen,
- Wenn Reis weich ist Suppe vom Herd nehmen und Joghurt-Knoblauch-  
Mischung zugeben. Die Suppe darf nicht mehr kochen, da Joghurt sonst  
gerinnt.

**Gätnerei Neiteler wünscht guten Appetit!!!**

[www.bioland-gaertnerei-neiteler.de](http://www.bioland-gaertnerei-neiteler.de)