



Süßkartoffel-Spinat-Suppe

4 Personen

Zutaten:

Für die Paste:

2 rote Chilischoten
4 Schalotten oder rote Zwiebeln
50 g Kokosraspeln
Salz + Zucker

Für die Suppe:

200g Blattspinat
1 mittelgroße Süßkartoffel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1L Brühe

Zubereitung:

- Chilischoten und Zwiebel schneiden und dann im Mixer mit Kokosraspel zu einer Paste mixen und mit Salz + Zucker abschmecken,
- Spinat waschen und Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden,
- Knoblauch und Chili schneiden,
- Brühe erhitzen Süßkartoffel, Knoblauch und Chili dazugeben und 5 min. kochen, dann Spinat dazugeben und noch mal 5 min.
- Kochen lassen,
- Suppe mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen und mit Kokospaste servieren.

Die Gärtnerei Neiteler wünscht Ihnen einen guten Appetit!!!

www.bioland-gaertnerei-neiteler.de