

Minzige Spinatsuppe

Minzige Spinatsuppe

Zutaten (für 4 Personen)

Schwierigkeitsgrad: -

Zubereitungszeit: -

Menu: [18.03.2020](#)

Creation: [Thomas Brack](#)

Thema: Frühlings Menu

Zutaten (für 4 Personen):

750 g	Pastinaken (ersatzweise Möhren)
Salz, Pfeffer, Meersalz	
500 g	Brokkoli
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
1 Liter	Öl zum Frittieren
1 EL	Gemüsebrühe (instant)
2 EL	Sesam
2 EL	Chiasamen
75 g	junger Blattspinat
4 Stiel/e	Minze

Zubereitung

Für die Pommes Pastinaken schälen, waschen und in Stifte schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, trocken tupfen.

Für die Suppe Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkolistiel schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Brokkoli zufügen. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

Inzwischen Sesam und Chiasamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Minze und 2/3 Spinat zur Suppe geben, alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 1 l Öl erhitzen. Pastinaken darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz würzen. Suppe anrichten. Mit Sesam, Chiasamen und dem Rest Spinat bestreuen. Pommes dazu reichen.