Minzige Spinatsuppe

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Menu: <u>13.04.2022</u>

Creation: Thomas Brack

Zutaten (für 4 Personen)

750 g Pastinaken (ersatzweise Mo hren) Salz, Pfeffer, Meersalz 500 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 EL O I
1 Liter O I zum Frittieren
1 EL Gemu sebru he (instant)
2 EL Sesam
2 EL Chiasamen
75g junger Blattspinat
4 Stiel/e Minze

Zubereitung

Fu r die Pommes Pastinaken scha len, waschen und in Stifte schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, trocken tupfen.

Fu r die Suppe Brokkoli putzen, waschen und in kleine Ro schen teilen. Brokkolistiel scha len und in Stu cke schneiden. Knoblauch scha len und hacken.

1 EL O I in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin andu nsten. Brokkoli zufu gen. 1 I Wasser zugießen, aufkochen und Bru he einru hren.

Zugedeckt ca. 15 Minuten ko cheln.

Inzwischen Sesam und Chiasamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anro sten, herausnehmen. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schu tteln und Bla ttchen abzupfen. Minze und 2/3 Spinat zur Suppe geben, alles fein pu rieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 1 I O I erhitzen. Pastinaken darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausheben und auf -Ku chenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz wu rzen.

Suppe anrichten. Mit Sesam, Chiasamen und dem Rest Spinat bestreuen. Pommes dazu reichen.