Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe

Zutaten für ca. 2l
1/2 kg Spinat
2 Kartoffeln, mehligkochend
1/4 Sellerieknolle
1 kleine Lauchstange
6 Möhren
1 TL frisch geriebener Ingwer
1/2 TL fein gehackter Knoblauch
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
2 Prisen frisch gemahlener, weißer Pfeffer
Meersalz, unraffiniert
1 Bund Petersilie
1 1/2 l heißer Gemüsesud aus Bio-Gemüsebrühe
1/8 l Kokosmilch
2 EL Butterschmalz

Zubereitung

Spinat gründlich waschen, hacken und blanchieren. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Butterschmalz erwärmen, Gemüse, Knoblauch, Ingwer, Koriander und Petersilie hinzufügen. Alles umrühren, mit 1 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt in ca. 20 Minuten weichkochen.

Mit Kokosmilch und restlichem Gemüsesud aufgießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und nochmals kurz aufkochen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten