

## Feierabend im Glas: Schnelle Spinat-Erbsen-Cremesuppe

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

400 g gehackter TK-Spinat  
400 g junge TK-Erbsen  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Schalotte  
1 Esslöffel Öl  
50 g Butter  
2 Esslöffel Mehl  
200 ml Sahne  
Muskat  
Salz, Pfeffer  
2 Esslöffel Sesam  
2 Esslöffel Kürbiskerne  
2 Esslöffel gehackte Petersilie

**Besonderes Zubehör**  
Hochleistungsmixer

Suppenkasper aufgepasst: hier kommt eine schnelle Feierabendsuppe, die selbst 'Popeye' schwach werden lässt. Mit einer Extraportion Spinat und süßen jungen Erbsen sorgt diese grüne Suppe nach einem langen Arbeitstag für neue Power.

Entweder man hasst Spinat oder man liebt ihn. Ich gehöre

schon seit meiner Kindheit zu den Liebhabern des grünen Blattgemüses und hab ihn schon immer gern verputzt: Klein Lisa mochte ihn ganz klassisch 'mit dem Blubb', später durfte es dann auch mal Blattspinat mit Zwiebelchen von Oma sein. Heute koche ich ihn selbst - als cremige Beilage, in Aufläufen, oder wie hier als schnelle Suppe nach Feierabend. In Kombination mit den süßlichen Erbsen bekommt die cremige Suppe ein sattes Grün - so macht sie beim Löffeln gleich doppelt Spaß. Mit ein paar gerösteten Kernen on top und im Henkelgals serviert, gebe ich auch gern mal spontanem Besuch ein Gläschen Suppe ab.

- 1 -

Spinat und Erbsen nach Packungsanleitung auftauen, 100 g Erbsen beiseitelegen. Schalotte würfeln und in Öl anschwitzen.

- 2 -

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einsieben und unter stetigem Rühren eindicken lassen. Gemüsebrühe nach und nach dazugeben, dabeiiterrühren.

- 3 -

Restliche Erbsen, Spinat und Schalotten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Sahne unterrühren.

- 4 -

Suppe in einen Standmixer geben und cremig mixen. Kürbiskerne und Sesam anrösten.

- 5 -

Restliche Erbsen zurück in die Suppe geben und in Gläser

## Feierabend im Glas: Schnelle Spinat-Erbсен-Cremesuppe

füllen. Mit Kürbiskernen, Sesam und Petersilie toppen.