

SPINAT-CREMESUPPE MIT CASHEW-TOPPING

Portionen: 4 Portionen

Zutaten

600 g Spinat
1 große Zwiebel
2 Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
1 Prise gerieben Muskatnuss
1 Hand voll Basilikum
100 ml Sahne
150 g Seeberger Cashewkerne
Salz, Pfeffer



Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spinat waschen und verlesen. Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.

Zubereitung

Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln hineingeben und kurz anbraten. Dann die Kartoffeln dazugeben.

Die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln darin ca. 15 Minuten weich kochen. Dann die restlichen Gemüsebrühe und den Spinat dazugeben. Aufkochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Zum Schluss das Basilikum und eine Prise frisch geriebene Muskatnuss dazugeben.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Sahne dazugießen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren mit den Cashewkernen bestreuen.