

REZEPT Spinat Avocado Suppe



Zutaten für 2 -4 Personen

130g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
100g Erbsen
Saft einer halben Zitrone
1 essreife Avocado
400 ml Wasser
Salz
2 EL Olivenöl

Und so geht's:

1. 2 EL Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken (nicht ins heiße Öl, da der Knoblauch sonst bitter wird) und etwas anrösten.
2. Den Blattspinat dazu geben, kurz mitrösten, dann das Wasser und die Erbsen dazugeben. Die Hitze erhöhen und alles weichkochen lassen.
3. Die Avocado halbieren, mit einem Löffel aus der Schale löffeln und zur Suppe dazugeben.
4. Alles fein pürieren, den Zitronensaft dazu geben und mit etwas Salz abschmecken.

FERTIG!

