



Xenia kocht

Kräuter Spinat Suppe 4 Personen

Früh im Jahr - lange vor Kühlschränken, TK Produkten und globaler Lebensmittel Verschiffung – wird die Versorgung mit Gemüse knapp. Wintergemüse sind eingekellert und in sand-Mieten überwintert worden. Andere Gemüse wurden milchsauer vergoren (Sauerkraut, Bohnen) oder mit Essig eingeweckt.

Aber irgendwann so im Februar werden allen die Zähne lang und man sehnt sich nach frischem Grün. Tatsächlich wurden daher früher auch gar nicht so untypisch die ersten kräftigen Frühlings-Spiesser gern verzehrt: Brennnessel-Spinat, Sauerampfersuppe – diese Rezepte zeugen noch immer davon.

Auch Spinat, im Herbst gesät, gibt es früh im Jahr schon. Zusammen mit vielen frischen Kräutern bekommt man so eine frische, duftende Suppe, die einem Lust auf Frühling macht. In der Wahl der Kräuter ist man ganz frei – aber immer zurückhaltend mit Kräutern, die sehr dominant vorschmecken (Rosmarin und Thymian z.B.). Schön sind gerade die vielen zarten Kräuter, die so typisch im Frühling zu finden sind: Girsch, Kerbel, Dill, Sauerampfer, Petersilie... Aber es steht jedem frei. Und die Suppe schmeckt auch „nur“ mit Spinat schon echt lecker.

Zutaten

1 l Gemüsebrühe
150 g mehlig Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch
250 junger Spinat
2 Handvoll gemischte Frühlingskräuter
150 ml Sojasahne
Salz und Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und fein würfen. Mit der Gemüsebrühe aufsetzen und gar kochen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden, den Knoblauch fein würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anrösten. Spinat zufügen.
4. Die garen Kartoffeln in der Brühe zerstampfen.
5. Spinat Mischung zufügen.
6. Kräuter waschen und fein hacken. Dann zur Suppe dazu fügen. Nicht mehr kochen – nur durchziehen lassen. Besonders zarte Kräuter verlieren sonst an Geschmack!
7. Mit Sojasahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

