

Blumenkohl-Kartoffel-Spinat Suppe



Zutaten für 2 Personen:

1/4 Blumenkohl
2 Kartoffel
100 gr Spinat
Gemüsebrühe
Sojasahne
1 EL Curry
1 Prise Steinsalz
1 TL Sojasoße

Zubereitung:

Blumenkohl und Kartoffel waschen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe 20 Minuten garen. Spinat und Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und zugeben. Sojasahne und Curry zugeben und mit Steinsalz und Sojasoße abschmecken.

Zeit:

ca. 30 Minuten

Unser Tipp:

Dazu eignet sich etwas Dinkelbrot oder Reiswaffeln.