



EINHEIT 8 - Rezept 13

Kartoffel-Spinatsuppe

für 2 Personen

Menge / Zutaten

250 g mehlig kochende Kartoffeln, am Vortag bereits kochen
30 g Blattspinat – frisch o. TK
250 ml Gemüsebrühe
½ rote Chilischote o. Pepperoni
30 g Crème fraîche, vegan
½ mittlere Zwiebel
Etwas Zucker
½ Limette
5 g frischen Ingwer
50 g ungesüsste Kokosmilch
1 EL Öl
Salz/ weißer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Blattspinat frisch, waschen, kurz blanchieren oder TK-Spinat auftauen. Zwiebeln in etwas Öl im Topf andünsten, zweiein Drittel der KartoffelnKartoffelmasse vom Vortag dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20-25 Minuten köcheln lassen. Limette waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Chili entkernen und in fein würfeln. Die Hälfte des Limettensafts, der Schale und des Chilis mit veganem Crème fraîche und der Kokosmilch verrühren. Ingwer schälen und fein hacken. Ein Drittel (Rest) der Kartoffeln in Würfel schneiden und nach dem Pürieren in die Suppe geben Gekochte Kartoffelsuppe mit dem Mixstab fein pürieren, die Kartoffelwürfel zugeben, Kokosmilch und Ingwer dazugeben. Bei kleiner Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz/Pfeffer, Zucker und restlicher Limettenschale und -Saft abschmecken. Den Blattspinat unterrühren.

TIPP: als Einzelgericht: 150 – 200 g mehlig Kartoffeln, Kartoffeln schälen und klein würfeln anstatt der Kartoffelmasse





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897