

Kräuter-Suppe mit gerösteten Kokos-Flocken

Für zwei Personen

Für die Kräutersuppe:

50 g Babyspinat	50 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
100 g Sahne	1 EL kalte Butter	2-3 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Kerbel	2-3 Stängel Brunnenkresse	2-3 Stängel Basilikum
2-3 Stängel Dill	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für die Kokosflocken:

1 TL Kokosflocken

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Spinat und Kräuter in kochendem Wasser kurz blanchieren, gerade so, dass sie zusammenfallen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Spinat-Kräutermischung mit den Händen gut ausdrücken und klein hacken. Die Zwiebel abziehen halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel- und Kartoffelwürfel mit dem Fond in einen Topf geben und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis beides weich ist. Inzwischen die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und beiseite stellen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden und den Ingwer schälen. Die Sahne in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kurz vor dem Servieren die Spinat-Kräuterblätter-Mischung, die Knoblauchscheiben und die Butter in die Suppe geben.

Nun noch etwas Ingwer sowie Zitronenabrieb in die Suppe reiben und alles mit dem Stabmixer unterrühren. Die Suppe mit Chilusalz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Kräuter-Spinat-Suppe in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen. Servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. März 2016