

# Frühlingskräuter-Suppe

**Ergiebigkeit:** für 2 Personen  
**Vorbereitungszeit:** ca. 30 min ohne Einkaufen

## Zutaten

150 g junger Blattspinat  
1 Hand voll frische Kräuter wie Borretsch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle  
3 Kartoffeln  
1 Schalotte/Zwiebel  
1 l Gemüsebrühe  
Saft von 1 kleinen Zitrone  
Kräutersalz  
frisch geriebene Muskatnuss  
etwas frisch gemahlener Chili  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 EL Hanfsamen  
1 Stange Sellerie  
evtl. Kräuter für das Topping

## Anleitung

Die Spinatblätter waschen und beiseitelegen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Kartoffel schälen und klein schneiden.

Die Schalotte schälen und klein schneiden. Die Schalotten in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, dann die Kartoffelstückchen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Den Blattspinat dazugeben, kurz mitkochen, dann die Kräuter hinzufügen, dabei noch ein wenig für das Topping übriglassen und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Die Suppe mit etwas Zitronensaft, frisch gemahlenem Chili, frisch geriebener Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Selleriestange waschen und in Stücke schneiden. Für das Topping den Sellerie in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl kurz andünsten.

Die Suppe auf einem Teller anrichten, das Topping aus Sellerie, Hanfsamen und frischen Kräutern obendrauf geben und genießen.

*Nährwerte pro Person:*

366 kcal, 21 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe