



ERLEBE DEIN  
**GRÜNES  
WUNDER**

## **SPINAT-CURRY-SUPPE**

*Einfach gesund ernähren*

### **ZUTATEN**

- 500 g Spinat
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 20 g frischer Ingwer
- 1 EL rotes Currypulver
- 300 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 600 ml Wasser

### **Zubereitung**

Spinat waschen, abtropfen lassen und zerkleinern. Dazu 3 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Knoblauch und etwas frischen Ingwer dünsten.

Anschließend einen 1 EL rotes Currypulver hinzugeben und mit 300 ml ungesüßter Kokosmilch sowie 600 ml Wasser aufgießen und kochen. Nach Belieben würzen.

Zuletzt den Spinat untermengen und die Suppe für wenige Minuten köcheln lassen. Portionsweise pürieren und servieren!

Guten Appetit!