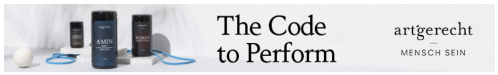
Spinat-Limetten-Suppe

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**10**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 250g frischer Blattspinat
- 1 Knolle Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 100ml Kokoswasser
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Gemüsebrühenpulver



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

200ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Währenddessen den Ingwer schälen und klein schneiden. Ebenso die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Alle Zutaten bis auf das Kokoswasser und die Limette in das kochende Wasser geben. Rühren bis der Spinat zerfallen ist und dann alles pürieren. Die Limette auspressen, den Limettensaft und das Kokoswasser dazu geben, würzen und alles für 10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Wer mag, kann Garnelen anbraten und direkt vor dem Verzehr auf die Suppe geben.

© 2026 TIME2TRI GmbH