



Spinatsuppe mit buntem Reistopping

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Roter Reis	100 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Olivenöl	3 EL
Blattspinat	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Gemüsebrühe	600 ml
Schlagsahne	100 g
Granatapfel	1 St.
Essig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf

1. Reis in einem Topf mit ca. 250 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Min. bissfest garen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.
3. In einem großen Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die weißen Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. farblos anbraten. Anschließend den Spinat zugeben und unter Rühren ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 12–15 Min. garen.
4. In der Zwischenzeit Reis abgießen, gut abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen.
5. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. In einer Schüssel Reis mit Granatapfelkernen und grünen Frühlingszwiebeln mischen. 1 EL Olivenöl und Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und evtl. mehr Curry abschmecken. Die Suppe auf Schalen verteilen und buntes Reistopping darauf anrichten.

Guten Appetit!

Du suchst noch einen passenden vegetarischen Hauptgang? Wie wäre es mit [Rote-Bete-Gnocchi mit Walnusspesto?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	267 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g