



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Spinatsuppe

Ispanak Çorbası



- 1 Bunt Spinat
- 1 mittel grosse Zwiebel
- 7 EL sonnenblumenöl
- 1 ½ EL Mehl
- 3 Gläser Milch
- 6 Gläser Fleischbrühe, Wasser
- 1 KL Pfeffer
- 2 KL Salz
- 1 Glas geriebener Käse

- # Spinat waschen, die Stiele dünn und die Blätter gross zuschneiden. Die Zwiebel klein hacken.
- # Die geschnittenen Spinat und Zwiebel in einen Topf geben, Sonnenblumenöl hinzugeben und umrühren.
- # Den Deckel schliessen und bei niedriger Hitze 25 Minuten dünsten lassen. (Da der Spinat bei niedriger Hitze gedünstet wird, wird es nicht ganz weich gekocht sein und die Farbe wird sich nicht verändern haben)
- # Nach dieser Zeit wird der Topf vom Herd genommen und der Deckel wird weitere 10-15 Minuten verschlossen bleiben.
- # Wenn der Dampf sich gesetzt hat, dann den Deckel öffnen und mit einem Pürrierstab bearbeiten.
- # In den Suppentopf Pürree, Milch und Mehl hinzugeben und gut vermischen bevor man es auf den Herd stellt, damit das Mehl nicht verklumpt.
- # Den Herd auf mittlere Stufe schalten und den Topf auf die Herdplatte stellen und unter Umrühren Fleischbrühe und Wasser hineinfüllen.
- # Sobald die Suppe anfängt zu kochen den Herd runterschalten Salz und Pfeffer einstreuen und weitere 5 Minuten köcheln lassen und anschliessend vom Herd nehmen.
- # Die Spinatsuppe heiss in Suppenschaalen füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Tipp: Die Milch sollte nicht direkt in die heisse Suppe eingefüllt werden.