



Finnische Spinatsuppe

Welche Erinnerungen oder Geschichte verbinden Sie mit dieser Suppe und der Herkunftsregion der Suppe?

Im Jugendzentrum beschäftigt wird uns gemeinsam mit den unterschiedlichsten Gerichten. Dabei kochen wir gemeinsam Gerichte aus aller Welt nach. Inspiriert werden wir durch die Sozialen Medien wie bspw. Tik Tok.

Als die Anmeldung für das Suppenfest kam, haben wir uns überlegt, welche Suppe wir gerne vorstellen möchten. Dann haben wir unsere Lieblingssuppen und auch andere Rezepte zubereitet und „getestet“.

Die „Finnische Spinatsuppe“, ein Rezept aus dem Internet, hat uns allen am besten geschmeckt. Sie hat dabei auch schöne Erinnerungen an gemeinsame Mittagsmahlzeiten in der Grundschule bei den jugendlichen „Testern“ geweckt.

Die Zubereitung ist uns sehr leichtgefallen und dauert auch nicht sehr lange.

Genial finden wir, dass wir den durch das Pürieren des Spinats und der dazugehörigen Zwiebeln, Lebensmittel nicht mehr sehen, die wir eher ungern essen.

Die Zutaten für diese Suppe sind:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El. Olivenöl
- 200-300 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 50 g Butter (oder Pflanzenfett)
- 50g Dinkelmehl
- 800 ml laktosefreie Milch - 1 TL Knoblauchgranulat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, dann fein würfeln.

Diese werden in einer hohen Pfanne in dem Olivenöl gedünstet. Die Hitze wird reduziert und der Spinat wird dazugegeben und auf kleinster Stufe gegart.

In der Zwischenzeit wird die Suppenbasis aus Butter, Mehl und Milch zubereitet.

Dazu wird die Butter in einem hohen Topf geschmolzen. Darüber wird das Mehl gestreut und miteinander verrührt. Die Mehl-Butter Basis darf etwas anrösten, erst dann wird die Milch hinzugegeben.

Die Suppenbasis auf niedriger Stufe so lange reduzieren, bis sie cremig ist. Es wird das Knoblauchgranulat hinzugegeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Der Spinat wird mit den Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne vermischt und der Suppenbasis hinzugefügt. Das Ganze miteinander verrühren und zum Schluss mit einem Stabmixer zerkleinern.

Die Suppe vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

- Traditionell wird zu der Suppe ein Ei gegeben.

Diese Suppe serviert Ihnen:

Jugendzentrum Bebra
Sara Schulten
