

# Kochen


## Spinatsuppe mit wachweichem Ei

### EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



### ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

**500 g** Spinat **frisch**

Salz

**2** Frühlingszwiebeln

**150 g** Kartoffeln **mehligkochend**

**1 Esslöffel** Butter

**1 Liter** Gemüsebouillon

**1 dl** Sherry **trocken**

**6** Eier

**4** Dörrtomaten **in Öl eingelegt**

**4 Esslöffel** Paniermehl

**2 Teelöffel** Öl von den Tomaten; ersatzweise Olivenöl

**2.5 dl** Rahm

schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

Muskatnuss **frisch gerieben**

**1 Teelöffel** Zitronensaft

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**16 g** Kohlenhydrate

**12 g** Eiweiss

**26 g** Fett

**370 g** kKalorien

**10 g** ProPoints™

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Spinat gründlich waschen und in eine grosse Schüssel geben. Etwa 2 Liter Salzwasser aufkochen. Über den Spinat geben und diesen nur gerade so lange darin belassen, bis er zusammengefallen ist. Abschütten und sehr gut abtropfen lassen.
- 2** Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
- 3** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Kartoffeln, die Bouillon und den Sherry beifügen und alles zugedeckt weich garen.
- 4** In einer mittleren Pfanne Wasser aufkochen und die Eier darin 5 Minuten kochen lassen. Sofort unter kaltem Wasser gründlich abschrecken. Dann die Eier sorgfältig schälen und in warmes Wasser legen.
- 5** Während die Eier kochen, die Dörrtomaten sehr fein hacken. In einer kleinen beschichteten Pfanne mit dem Paniermehl und dem Öl leicht anrösten. Beiseitestellen.
- 6** 1 dl Rahm steif schlagen.
- 7** Den restlichen Rahm (1½ dl) zur Suppe geben. Den Spinat beifügen, alles aufkochen, dann mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
- 8** Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Je etwas geschlagenen Rahm daraufgeben und mit einer Gabel schlierenartig verzieren. 1 wachweiches Ei in die Suppe legen, halbieren und mit den Tomatenbröseln bestreuen. Die Suppe sofort servieren.