Green Quickie: schnelle Süßkartoffel-Spinat-Suppe

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**30**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 400ml Kokosmilch
- 700ml Gemüsebrühe
- 1 große Süßkartoffel, in grobe Würfel geschnitten
- 1 sehr kleine Süßkartoffel in feine Scheiben geschnitten
- 1 Fetakäse
- 500g Spinat
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Chili
- 5 Blätter frische Minze



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

Zubereitung

Das Kokosöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Den frischen Spinat sowie die Süßkartoffel-Würfel hinzugeben. Bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Süßkartoffel-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Kokosöl von beiden Seiten anbraten und auf einem Küchenkrepp trocknen lassen.

Die Minze zur Suppe geben, alles fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit zerbröseltem Fetakäse und den Süßkartoffelchips garnieren und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH