

# Blumenkohl-Kartoffel-Spinat Suppe



## Zutaten für 2 Personen:

1/4 Blumenkohl  
2 Kartoffel  
100 gr Spinat  
Gemüsebrühe  
Sojasahne  
1 EL Curry  
1 Prise Steinsalz  
1 TL Sojasoße

## Zubereitung:

Blumenkohl und Kartoffel waschen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe 20 Minuten garen. Spinat und Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und zugeben. Sojasahne und Curry zugeben und mit Steinsalz und Sojasoße abschmecken.

## Zeit:

ca. 30 Minuten

## Unser Tipp:

Dazu eignet sich etwas Dinkelbrot oder Reiswaffeln.