Kochzeit
30 Minuten

Grüne Cremesuppe

mit gebratenem Fisch

Zutaten

1 Zwiebel
4 Handvoll Spinatblätter
1 Esslöffel Butter
4 Becher Wasser
1 Becher Milch
1 Esslöffel Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
2 Fischfilets (z. B. Forelle, Saibling)
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
1 Esslöffel Rapsöl

Zwiebel

Zitrone

Milch

Rapsöl

Butter

Fischfilets

Spinatblätter

Vollkornmehl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Spinat waschen und grob schneiden.
3. Butter im Topf schmelzen.
4. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
5. Spinat dazugeben und durchrühren.

>>>

6. Wasser dazugeben. Deckel darauf geben und 5 Minuten kochen lassen.
7. Milch und Mehl mit der Gabel im Becher gut verrühren und in die Suppe gießen.
8. Umrühren und aufkochen lassen.
9. Suppe mit dem Mixstab pürieren.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Fischfilets in vier Stücke teilen, mit Zitronensaft und Salz würzen.
12. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
13. Fisch von beiden Seiten kurz anbraten.
14. Suppe mit dem gebratenen Fisch als Einlage servieren.

Tipp von Brainy:
Statt frischem Spinat eine Packung passierten Tiefkühlspinat verwenden. Die Suppe schmeckt auch ohne Fisch.

Der Frühling schmeckt grün!

Obst und Gemüse lachen uns in kräftigen Farben an. Die natürlichen Farben sind nicht nur wunderschön, sondern auch gut für Bauch, Herz und Hirn.

Grüne Kraft voraus

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und die ersten Pflänzchen sprießen. Die ersten Blätter von Bärlauch, Spinat, Brennnessel, Vogelmiere, Wegerich oder Gänseblümchen saugen die gespeicherte Kraft des Bodens und die Energie der ersten Sonnenstrahlen förmlich auf. Daher ist das erste Grün auch besonders reich an Vitamin C und den Mineralstoffen Calcium und Eisen.

Mit grüner Pflanzenfarbe malen

Drei Handvoll Blätter klein schneiden und mit einem halben Becher Wasser 5 Minuten lang kochen. Dann mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Fertig ist die Wassermalfarbe. Im Kühlschrank - in einem gut verschlossenen Glas - ist die Farbe eine Woche haltbar.