

## Rezept 429 / 0: Spinat-Lauch (Schlankmacher)

|         |  |  |
|---------|--|--|
| 1 Pfund | Spinat                                 | putzen, die festen Stiele entfernen.   |
| 1 Pfund | Lauch                                  | putzen, in   |
| etwas   | Butter                                 | und  |
|         | Salz                                   | dünstens, bis er weich ist, ca. 5-7 Minuten.   |
| 1 L     | hefefreie Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe | dazu geben und   |
| 250 g   | Kartoffeln                             | schälen, würfeln und beigemengen. Alle Zutaten weiter kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Spinat unterheben. Nach 2 Minuten die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mit |
|         | Salz                                   | und  |
|         | schwarzem Pfeffer                      | abschmecken, mit   |
|         | Tofu-Croutons                          | oder   |
|         | Gomasio                                | servieren.   |

**Lebensmittel**

Lauch  
Spinat  
Kartoffel  
Pfeffer,schw.

**Fleisch:** Nein      **Fisch:** Nein      **Butter:** Ja

**Rezeptart:** Mittagessen

**Schonkost:** Nein