

# Palak Shorba (Spinatsuppe) aus Indien

## Was ist das Besondere an diesem Land/dieser Region?

In Indien gibt es eine große kulturelle Vielfalt, das zeigt sich beispielsweise an den 22 verschiedenen Nationalsprachen. Trotz dieser Unterschiede gibt es sehr viele verbindende Dinge, zum Beispiel im kulinarischen Bereich denn die Spinatsuppe ist in ganz Indien bekannt.

## Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Diese Suppe erinnert mich an meine Heimat, denn sie wird überall in Indien gegessen. Es ist eine klassische indische Suppe, die deshalb auch vegetarisch ist. In Indien nimmt Fleisch als Nahrungsmittel einen geringeren Stellenwert ein als hier.

## Die Zutaten für diese Suppe lauten:

250g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 frische Fleischtomate, Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Butter, 1/2 TL Chillipulver 1TL Koriander, 1/2 TL Muskat, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Tasse Schlagsahne 1 EL Crème fraiche, 1 TL gemischte Gewürze (Garam Masala), 1/2 Kokosmilch

## Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In asiatischen oder indischen Lebensmittelläden, z.B. im Asialaden an der Elisabethkirche.

## Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Zwiebel in kleingehackte Stücke schneiden und in dem Topf mit der Butter leicht anbraten. Dazu die Knoblauchzehe geben, die auch in kleine Stücke geschnitten ist. Nach etwa einer Minute das kleingehackte Stück Ingwer auch dazugeben und anbraten lassen. Dann den frischen Blattspinat dazugeben. Etwa 3 Minuten dünsten lassen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Anschließend das Chillipulver, den Koriander, Muskat und die gemischten Gewürze dazugeben. Crème fraiche und Schlagsahne unterrühren und aufkochen lassen (Schlagsahne und Crème fraiche können weg gelassen werden). Am Ende noch die Kokosmilch dazugeben und die ganze Suppe pürieren.

Diese Suppe stammt von Nirmal Singh Hanspal  
Singh's Restaurant

