

2) Grüne Zaubersuppe (oder wie bekomme ich das Gemüse in das Kind)

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stück Sellerie, gewürfelt
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Tasse voll TK Spinat
- 1 Tasse voll TK Erbsen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Einige Kaffirblätter
- 1 Dose Kokosmilch

Zubereitung:

Die Zwiebel mit dem Sellerie kurz anschwitzen, kleingeschnittene Kartoffeln dazugeben, mit Brühe aufgießen. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Ingwer und den Kaffirblättern ca. 20 min. köcheln lassen. Erbsen und Spinat noch dazugeben und weitere 5 min. köcheln. Danach alles gut pürieren und mit Kokosmilch und Salz abschmecken.

Für Erwachsene die Suppe gerne mit einem Zitronen-Minz-Pesto und Chiliöl garnieren.