PS. food & lifestyle

PHASE 1

Halloween Spinat-Paprika-Suppe



30 Minuten | 4 Personen

NÄHRWERTE

Energie	**336 Kcal**
Kohlenhydrate	**5.7 g**
Eiweiß	**17.9 g**
Fette	**19.2 g**

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 8 gekochte Eier, halbiert
- 2 grüne Paprikaschoten, grob zerkleinert
- 500 g frischer Spinat (auch tiefgekühlt möglich)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerkleinert
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 4 EL Frischkäse light
- 4 schwarze Oliven, halbiert
- 1 Tomate, die Haut in hauchdünne Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

TIP: ANSTELLE VON EIERN KANN AUCH DER POWERSLIM BARBECUE SNACK ALS LECKERE CROUTONS IN DIE SUPPE GEMISCHT WERDEN.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Die Paprikastücke auf das Backblech legen, mit 2 Esslöffeln Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Paprikaschoten für etwa 10-15 Minuten rösten, bis sie leichte Brandflecke bekommen. Die Paprika in eine Schüssel geben und abdecken. Die Butter nun in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz anbraten. Den Spinat und die Brühe zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und aufkochen lassen. Die Suppe 5 Minuten lang köcheln lassen. Dann die Paprikastücke hinzufügen und einige Minuten lang erhitzen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. 2 Esslöffel Frischkäse light hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf 4 Teller verteilen. 2 Esslöffel Frischkäse dann mit etwas Wasser vermischen und mit einem Spritzbeutel (einfach eine kleine Ecke eines Gefrierbeutels abschneiden) ein Spinnennetz auf die Suppe zeichnen. Die halbierten Oliven in das Eigelb stecken und aus den Tomatensträngen Adern formen, um gruselige Augen zu erhalten. Mit der Suppe servieren.