

Rezept

## Spinatsuppe mit pochiertem Ei



© Thorsten Suedfels

### Info

🕒 40 Min.  
Gesamtzeit

📏 mittel

🔥 370 kcal  
Kilokalorien

14 g  
Eiweiß

19 g  
Fett

32 g  
Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Portionen

150 g **Vollkornreis** Langkorn

1 **Knoblauchzehe**

1 **Zwiebel**

4 **Frühlingszwiebeln**

300 g **Blattspinat** jung

50 ml **Weißweinessig** alternativ Apfelessig

4 **Eier** sehr frisch

4 EL **Olivenöl**

1,2 L **Gemüsebrühe**

**Salz**

**Pfeffer**

### Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch pressen, Zwiebel fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ringe aus dem dunkelgrünen Teil zur Seite legen. Spinat putzen, kalt waschen und trocken schütteln.
2. 1,5 Liter Wasser mit Essig aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen. Eier nacheinander aufschlagen und ins siedende Wasser geben. Mit einem Löffel das Eiweiß um den Dotter ziehen. Topf zurück auf die Platte stellen und die Eier 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einen tiefen Teller geben. Mit einem zweiten Teller abdecken und warm halten.
3. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die hellen Frühlingszwiebelringe darin ca. 1 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Spinat zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Reis über einem Sieb abtropfen lassen. Auf Suppenschalen verteilen. Suppe einfüllen. Je ein Ei und einige dunkelgrüne Frühlingszwiebelringe darauf geben. Restliches Öl (2 EL) über die Suppen träufeln.