Spinatsuppe mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	346 kcal/ 1450 kJ	Fett:	19 g
Eiweiß:	9 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	35 g	ungesättige Fettsäuren:	17 g

Zutaten für 6 Portionen :

180 g	Nudelreis (griechische Nudeln), Vollkorn
1 TL	+ 2 EL Olivenöl, extra vergine, plus etwas zusätzliches Öl zum Garnieren
1	große gelbe Zwiebel, gehackt
1/2 TL	Salz, plus eine zusätzliche Prise
250 g	Spinat (die harten Stiele entfernen)
1	mittelgroße Kartoffel
1 1/4 l	Gemüsebrühe (instant oder selbstgemacht)
480 ml	Wasser
360 g	Petersilie
2 EL	fein gehackter Knoblauch
120 g	kalifornische Walnüsse, fein gehackt
1/2 TL	gemahlener Cayennepfeffer
1 EL	frischer Zitronensaft
	Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
120 g	gewürfelte frische Tomaten

Zubereitung:

1. Die griechischen Nudeln in einem großen Topf mit Wasser etwa 8-9 Minuten kochen, bis sie fast weich sind. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zurück in den Topf geben, 1 Teelöffel Öl hinzufügen und beiseite stellen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Zwiebeln und ¼ TL Salz dazugeben, abdecken und etwa 10-15 Minuten braten, dabei immer wieder umrühren, bis die Zwiebeln glasig werden.

2. Den Spinat grob hacken, die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffel, gebratene Zwiebeln, 1/4 Teelöffel Salz, Brühe und Wasser in einen Suppentopf geben (die Pfanne, in der die Zwiebel gegart wurde, zur Seite stellen). Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren und weitere 12 Minuten köcheln lassen. Spinat und 360 Gramm grob gehackte Petersilie hinzugeben. Abdecken und 3 weitere Minuten köcheln lassen.

3. 1 Esslöffel Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch dazugeben und für 45 Sekunden andünsten lassen. Walnüsse in die Pfanne geben, 3 weitere Minuten braten, dabei rühren und sorgfältig beobachten, damit keine der Zutaten anbrennt. Die restliche Petersilie sowie den gemahlenen Cayennepfeffer unterrühren. Weitere 2 Minuten kochen, dabei umrühren. Anschließend vom Herd nehmen

4. Die gekochten Nudeln in die Suppe geben, Walnüsse hinzufügen und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Abschmecken und mehr Zitronensaft, Salz und/oder Pfeffer hinzufügen, falls gewünscht. Die Suppe zum Köcheln bringen. Tomaten mit Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Jede Suppenschüssel mit einem Löffel Tomaten garnieren und Olivenöl darüber träufeln.