

Rote-Bete-Suppe



EINKAUFSZETTEL

Verfeinerung:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 🍷 1 Zwiebel | 🍷 4 TL Saure Sahne |
| 🍷 1 Stück Ingwer | 🍷 Salz und Pfeffer |
| 🍷 750g Rote Bete | 🍷 Blaubeeren |
| 🍷 1 Apfel | 🍷 Parmesan |
| 🍷 1 EL Olivenöl | 🍷 Brot |
| 🍷 1 TL Lebkuchengewürz | 🍷 Meerrettich |
| 🍷 300ml Gemüsebrühe | 🍷 Grießklößchen |
| 🍷 ½ TL brauner Zucker | 🍷 Nelken |
| 🍷 1 Lorbeerblatt | 🍷 Feta |
| 🍷 ½ Bio-Orange | 🍷 Kürbiskernöl |
| 🍷 100ml Soja-Drink | |

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Ingwer, Rote Bete und Apfel schälen und würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer glasig dünsten.
3. Nun Rote Bete und Apfel hinzugeben und kurz mitdünsten.
4. Lebkuchengewürz unterrühren und mit Gemüsebrühe aufkochen.
5. Zucker und Lorbeerblatt beimengen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.
6. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
7. Mit dem Soja-Drink aufgießen und nochmals pürieren.
8. Danach mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.
9. Je nach Belieben, mit einem Klecks Saurer Sahne anrichten.

