



ROTE BETE-SUPPE

Wärmende Vitaminpower. Fein püriert
und mit erfrischender Orangennote

Rote Bete-Suppe

SCHNELL • VEGAN



Foto Seite 21

Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten: für 4 Portionen

1 Zwiebel

500 g Rote-Bete-Knollen

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Zucker

800 ml Gemüsebrühe

1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale (Bio)

Saft von 1 Orange

Salz, Pfeffer

1 Kästchen Kresse

nach Belieben grobes Meer-

salz und geschröterter Pfeffer

zum Garnieren

1 Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Die Rote Bete schälen, dann fein würfeln (Tipp: am besten dabei Einweghandschuhen tragen).

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten.

Rote Bete zugeben. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Brühe und Orangenschale und -saft zugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Suppentopf vom Herd nehmen und die Suppe feinpüriren. Die Kresse vom Beet schneiden. Suppe in Tassen füllen und mit Kresse und evtl. Meersalz und geschrötem Pfeffer garnieren.

Dazu passt: Baguette.

Pro Portion: 150 kcal

6 g F, 21 g KH, 4 g E

Tipp Besonders cremig
Zusätzlich noch

150 g Sahne in die pürierte Suppe rühren, aufkochen und nochmals abschmecken.