



Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	200 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Äpfel, grün	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Schlagsahne	100 ml
Meerrettich	2 EL
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Rote Bete in einem Sieb abtropfen. Apfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. In den Mixbehälter Petersilie geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Rühraufsatz einsetzen. Sahne und Meerrettich in den Mixbehälter geben und 1 Min./Stufe 5 zusammen aufschlagen. Anschließend umfüllen und Mixbehälter säubern.
4. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe anbraten. Kartoffeln, Rote Beete und Apfel zugeben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Gemüsebrühe, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und für 25 Min./Stufe 1/100 °C garen.
5. Inzwischen eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Kürbiskerne darin ca. 2–3 Min. rösten. Nach Ende der Garzeit Rote-Bete-Suppe für 30 Sek./Stufe 6 pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichsahne, Kürbiskernen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	245 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g