HOF GARTEN Lemgrabe
Solidarische Landwirtschaft e.V.

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. pflaumengroß)
1 EL Butter
300 g Rote Beten
1 Apfel
1/2 l Rote-Bete-Saft (Reformhaus)
200 g Sahne
50 g Frischkäse
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1-2 EL Crème fraîche

Bild folgt in kürze

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln in der Butter bei schwacher Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Den Ingwer dazugeben und mitbraten.

Die Rote Beten schälen und klein schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel klein schneiden. Apfel und Rote Beten mit in den Topf geben. Den Rote-Bete-Saft, die Sahne, 150 ml Wasser, Frischkäse und Brühe dazugeben, alles einmal aufkochen und ca. 15 Min. leise kochen lassen.

Die Suppe fein pürieren und ggf. noch etwas Brühe dazugeben. Weitere 5 Min. leise kochen lassen, salzen und pfeffern. Die Suppe auf die Teller verteilen und jeweils mit 1-2 EL Crème fraîche servieren.