

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Suppen

Saison: Herbst Winter

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

Suppe

1	Zwiebel
500 G	Rote Bete
1	mehlige Kartoffel (ca. 100 g)
2	kleine Äpfel (ca. 150g)
1 L	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer

1 TL	Kümmel
0,5 TL	Cumin
	Öl

Topping

100 ML	Obers (alternativ Sauerrahm oder Creme fraiche)
50 G	geröstete Sonnenblumenkerne
	Croutons
	Sprossen nach Wahl (z.B. Kresse, Blaukraut, Brokkoli oder Radieschen)

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. Äpfel entkernen und würfelig schneiden.
3. Kartoffel und Rote Bete schälen und in Würfel schneiden (ca. 1 cm).
4. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen.
5. Dann Äpfel-, Kartoffel- und Rote Bete-Würfel zugeben und mit Suppe aufgießen.
6. Den Suppenansatz mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Cumin würzen, Suppe aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe so lange köcheln bis die Gemüsewürfel weich gedünstet sind.

   Ca. 20 bis 25 Minuten.
7. Dann die Suppe fein pürieren.
8. Zum Anrichten wird die Rote-Bete-Suppe mit geschlagenem Obers, Croutons, gerösteten Sonnenblumenkernen und Sprossen angerichtet.

Hier geht's zum Rezept für die klare Gemüsesuppe – einfach selbst gemacht, ideal zum Einfrieren und perfekt mit verschiedenen Einlagen kombinierbar. So hast du jederzeit eine gesunde Basis für Suppen & Eintöpfe aus regionalem Gemüse griffbereit.