



Dauer: Mittel			
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Suppen			
Saison: Herbst Winter			
Für: 4 Personen			
Verfasst von: Salzburg Schmeckt, Martina Höfelmaier			

Zutaten

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	iv Sauerrahm oder Creme fraiche)		
• • •	50 G	geröstete Sonnenblumenkerne		
• • •		Croutons		
•••	••••••			
	Sprossen nach (Radieschen)	Wahl (z.B. Kresse, Blaukraut, Brokkoli oder		

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.				