

# SUPPEN

## ROTE BEETE SUPPE



20 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 242 kcal

### ZUTATEN

4 Kugeln rote Beete  
(vorgegart/vakuumiert)

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

1 El Rapsöl

½ sauren Apfel

200 ml Gemüsebrühe

50 g Schmand

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen, würfeln und mit dem Öl in einem Topf andünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffeln schälen, vierteln oder achteln und in der Gemüsebrühe kochen. Nach ca. 10 Minuten die geviertelten rote Beete Kugeln und den geschälten und geschnittenen halben Apfel hinzugeben. Alles zusammen weitere 10 min garen und mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch etwas Cayennepfeffer rundet den Geschmack wunderbar ab. Den Schmand erst ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren in der Suppenschale unterheben.

**Tip:** Schmeckt lecker mit ein paar gerösteten Sonnenblumenkernen

### NÄHRWERTE

