

Rezept September 2017

2 x Rote Bete Suppe in einem Rezept

(fruchtig-herbstlich oder mit Zimt orientalisch-wärmend-weihnachtlich)

Zutaten:

500 g	Rote Bete
200 g	Karotten
1	Apfel
1 mittelgroße	Zwiebel
1	Knoblauchzehe (kann auch weggelassen werden)
1 Stück	Ingwerknolle, walnussgroß
1 Liter	Wasser
2 geh. TL	Gemüsebrühepulver
	Steinsalz
1 gestr. EL	Currypulver
2 EL	Frischkäse natur
* (½ TL	Zimtpulver)
	schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 EL	Olivenöl zum Andünsten



Zubereitung:

Rote Bete abschrubben, Wurzel- und Blattansätze entfernen und mit Schale in ca. 1-2 cm Würfel schneiden. Karotten waschen und ebenfalls mit Schale würfeln. Apfel waschen, halbieren, nur Stiel und Blüte entfernen und Apfelhälften 2 x durchteilen. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen, klein schneiden.

Olivenöl in einen großen Kochtopf geben und alle o. g. Zutaten darin andünsten.

Wasser angießen, Gemüsebrühepulver zufügen und alles in ca. 20 Minuten im offenen Topf auf kleiner Flamme gar kochen.

Frischkäse, Curry und Zimt zugeben und zu einer sämigen Suppe pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig.

* Tipp:

Der Zimt gibt der Suppe einen besonderen (orientalischen/wärmenden/weihnachtlichen) Touch! Sie schmeckt aber auch ohne Zimt sehr lecker.

Wer nur einen Hauch Zimt haben möchte, bereitet sie ohne ½ TL Zimtpulver zu und serviert die Suppe stattdessen mit einem cremig gerührten Klecks Frischkäse, der mit etwas Zimt überstäubt ist.

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche
<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>