

Rezept von Dinkel & Beeren

Rote-Bete-Suppe

mit Pastinake, *vegetarisch*

für 3 Portionen
fertig in ca. 35 Minuten

Zutaten / Du brauchst:

600 g Rote Bete
300 g Pastinaken
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
900 ml Gemüsebrühe
70 g Frischkäse
25 ml Apfelsaft
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Foto und Rezept: Lisa Nentwich

Zubereitung / Los geht's!

- 1 Rote Bete und Pastinaken schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.
- 3 Die Gemüsebrühe aufgießen, alles zum Kochen bringen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Suppe pürieren.
- 5 Mit Frischkäse, Apfelsaft und Zitronensaft verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehr leckere Rezepte von Lisa findest du auf ihrem Foodblog
dinkel-und-beeren.de

Blog
Küche
Guten Hunger wünscht die