

Rote-Bete-Suppe



2

2

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 160 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

1	Zwiebel
1	Apfel
900 g	Rote Bete
1 TL	Thymian (gerebelt)
2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie
1-2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- Zwiebel abziehen und fein hacken. Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Rote Bete schälen und sehr klein würfeln.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Apfelstücke sowie Thymian andünsten. Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, alles 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.
- Petersilie waschen und klein hacken.
- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Suppe in Schalen füllen und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Wer mag, kann noch etwas Schmand dazugeben.