

## Rote-Bete-Suppe



2

2

**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 180 kcal

- Zubereitungszeit 40 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 Liter	Gemüsebrühe
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1-2 EL	Zitronensaft
2 Stängel	Petersilie
2 EL	Crème fraîche

### Zubereitung

- Zwiebel abziehen, fein hacken. Apfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Danach in Stücke schneiden. Rote Bete schälen und sehr klein würfeln.
- Zwiebel- und Apfelstücke mit Thymian in Rapsöl andünsten. Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, alles 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.
- Suppe pürieren, mit Jodsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Rote-Bete-Suppe in Schalen füllen mit Petersilienblättchen und Crème fraîche garnieren.