



Rote Bete-Suppe

Zutaten:

600 g Rote Bete, 200 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 cm Ingwer, 2 EL Öl, 1 TL Zucker, 1 L Brühe, 150 g Sahne, 1 TL Tafelmeerrettich, 100 g Joghurt (10%), Salz, Pfeffer

Rote Bete, Kartoffeln und die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Den Knoblauch pressen und den Ingwer reiben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl einige Minuten andünsten. Zucker, Kartoffeln und Rote Bete ebenfalls dazufügen und kurz mitbraten.

Mit der Brühe ablöschen und ca. 30 min kochen. Sobald das Gemüse gar ist, die Sahne zugießen, fein pürieren und nach Geschmack würzen.

Meerrettich und Joghurt verrühren und je 1 EL vor dem Servieren auf die fertige Suppe geben.

Tip:

Mit getostetem Vollkornbrot und Kresse servieren.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten