

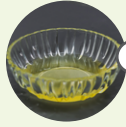
Steckrübensuppe



Zutaten für 4 Portionen



2 Rote Beeten



3 EL Rapsöl



Jodsalz mit Fluorid
 Pfeffer



2 Zwiebeln



700 g Steckrübe



300 g Kartoffeln



2 große Karotten



1,3 l Gemüsebrühe

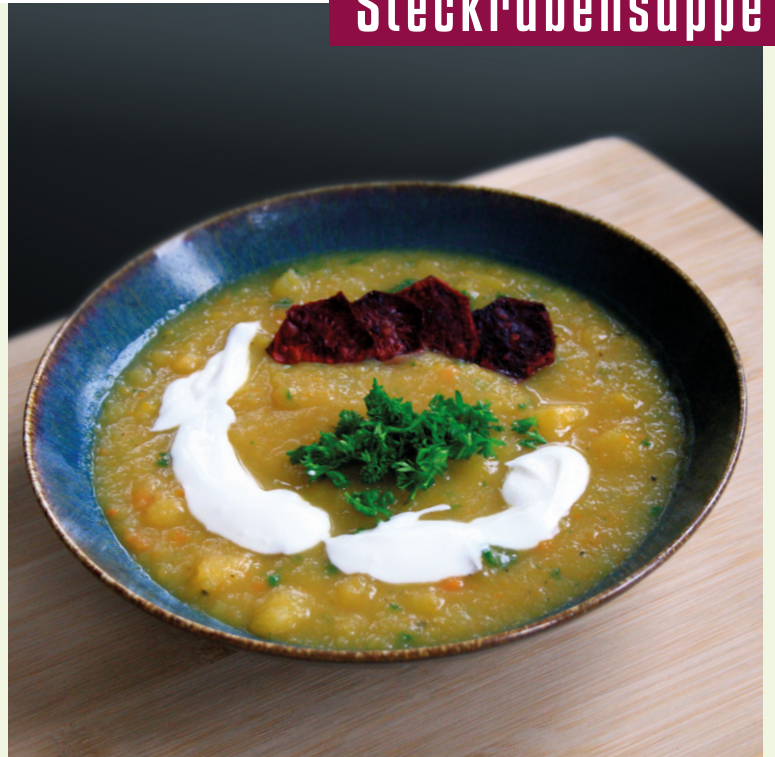


4 Stiele Petersilie



4 EL Schmand

2 Scheiben
 Vollkornbrot

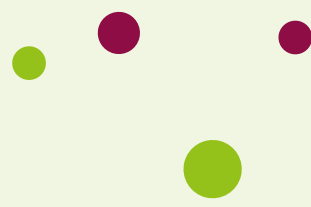


Küchenwerkzeuge Zeit 50 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Backblech
- Backpapier
- Großer Kochtopf mit Deckel
- Rührlöffel
- Pürierstab

* Variation

Ein tolle Alternative für das
 Topping sind auch Grünkohlchips
 oder Croûtons aus Vollkorntoast.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages



Steckrübensuppe



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2) vorheizen.
- 2** Rote Beete schälen und in feine Scheiben schneiden, dann 1 EL Öl sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech gut vermischen.
- 3** Rote Beete-Scheiben ca. 10-15 min knusprig backen, dabei ggf. zwischendurch wenden. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4** Zwiebeln schälen und würfeln. Steckrübe, Kartoffeln, Karotten schälen, putzen und klein schneiden.
- 5** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln kurz darin andünsten. Nach einer Minute das vorbereitete Gemüse zugeben und mitdünsten.
- 6** Mit Brühe aufgießen und ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7** Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- 8** Schmand glattrühren. Suppe mit Schmand und Chips anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Tipps+Tricks

- Die Steckrübe ist ein typisches Wintergemüse und wird auch Runke, Erdkohlrabi oder Kohlrübe genannt. Sie kann auch roh gegessen werden.
- Beim Einkauf sollten kleinere Rüben bevorzugt werden, da größere auch mal holzig sein können.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages