



Rote Bete Suppe

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel	500 g Rote Bete, vorgegart
200 g Topinambur	2 EL Sonnenblumenkerne
100 g Knollensellerie	2 Stängel Blattpetersilie
1 TL Rapsöl	Salz & Pfeffer
1,2 l Gemüsebrühe	4 TL Frischkäse, bis 3 % Fett
1 TL Rapsöl	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Topinambur und den Sellerie schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig andünsten.
3. Topinambur und Sellerie dazugeben, kurz anrösten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Dann ca. 15 Minuten kochen lassen. Danach die Rote Bete zugeben und weitere 5–10 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
4. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei duftend rösten. Die Petersilie waschen und klein zupfen.
5. Wenn alles gar ist, die Suppe pürieren, abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. In Tellern oder Schalen anrichten, jeweils 1 TL Frischkäse darauf geben und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.