Nah&Frisch

Foto&Rezept: www.land-leben.com & chez_simonemarie

Professional

Rote Rüben Suppe

Suppe | Low Carb | Vegetarisch | Weihnachten | Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Rüben, Sellerie und Kartoffeln ggf. schälen und in kleine Würfelstücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig an schwitzen. Gemüse zugeben und kurz mitbraten, mit Gemüsesuppe ablöschen, Gewürze einrühren und auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Schlagobers einrühren und fein pürieren. Kurz vor dem Servieren mit knuspri- gen LAND-LEBEN Backerbsen garnieren.

Tipp: Suppenreste schmecken auch hervorragend als Sauce zu den Lieblingsnudeln. Dazu schmeckt Feta Käse als Topping.

ZUTATEN

- 8 EL LAND-LEBEN Backerbsen
- 500 g Rote Rüben
- 100 g Knollensellerie
- 2 Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 l Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- Prise gemahlener Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL neutrales Öl