



Die kleine
Mühle

Rote-Bete-Kartoffelsuppe

Mit Joghurt und marinierten Sprossen

45 Min.



- 4 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 100 g Knollensellerie
- 1 Apfel
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Rote Bete
- 100 ml Apfelsaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Rosmarin, frischer Thymian

Für das Topping:

- 2 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 50 g Sprossen
- 100 g Joghurt
- 1 TL Sahne-Meerrettich



Unsere Ölempfehlung:

Ein kaltgepresstes Raps-Kernöl für den vielseitigen Gebrauch in der kalten und warmen Küche. Dank der Schälung der Saat ist dieses Raps-Kernöl besonders rein. Eine sanfte Kaltpressung genügt. Eine goldene Farbe und ein fein-nussiger Geschmack lassen dieses Öl zu einem wertvollen Begleiter für den täglichen Einsatz in vielerlei Rezepten werden.



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Knollensellerie, Apfel, Zwiebel, Knoblauch, Rote Bete und Kartoffeln schälen und grob würfeln.
2. BIO Raps-Kernöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Kartoffeln, Apfel, Rote Bete und Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen.
4. Die fein gehackten Kräuter dazugeben und 20 Minuten weich kochen.
5. Joghurt mit Meerrettich glatt rühren, Sprossen mit BIO Raps-Kernöl marinieren.
6. Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Auf Suppentellern verteilen, mit Meerrettichjoghurt und Sprossen servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Schön dazu: Besonders lecker dazu schmeckt Pumpernickel – entweder frisch oder als Croutons in BIO Raps-Kernöl geröstet.

Nährwertangaben pro Portion:

314 kcal, 5 g Eiweiß, 17 g Fett, 31 g Kohlenhydrate (2,0 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft