



Die kleine  
Mühle

# Rote-Bete-Suppe

Mit Kartoffeln, Ei und Dill

30 Min.



- 600 g kleine, neue Kartoffeln
- 6 EL fein gehackter Dill
- 8 EL BIO Sonnenblumen-Kernöl  
KALT-WARM-HEISS
- Salz
- 4 hartgekochte Eier (M)
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 100 g)
- 100 g Lauch (Porree)
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 1 Scheibe frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 400 g Rote Bete  
(vorgegart und eingeschweißt)
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 3 EL Frischkäse
- 3 EL Sahne
- 3 EL Balsamico bianco
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- Cayennepfeffer



## Unsere Ölempfehlung:

**Sonnenblumen-Kernöl, reich an Vitamin E \* vielseitig einsetzbar in der kalten und warmen Küche**  
Ob für die Zubereitung von Dressings oder zum Braten: Dieses Sonnenblumen-Kernöl überzeugt mit seiner angenehm milden Note, goldenen Farbe und hebt den Eigengeschmack der Zutaten.



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft



## Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Schale längs halbieren, mit 2 EL Dill, 4 EL BIO Sonnenblumen-Kernöl KALT-WARM-HEISS und 2-3 Prisen Salz vermischen und abkühlen lassen. Hartgekochte Eier pellen, längs halbieren oder vierteln.
2. Staudensellerie, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. 2 EL BIO Sonnenblumen-Kernöl KALT-WARM-HEISS in einem Topf erhitzen, Sellerie, Lauch, Frühlingszwiebeln und Ingwer zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten.
3. Rote Bete grob würfeln, mit Gemüsebrühe zum Sellerie-Mix geben, alles 12-15 Minuten köcheln lassen.
4. Frischkäse, Sahne, Balsamico bianco und Orangensaft untermischen, alles fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Rote-Bete-Suppe mit 2 EL BIO Sonnenblumen-Kernöl KALT-WARM-HEISS beträufeln, mit 2 EL Dill bestreuen und mit hartgekochten Eiern und Dill-Kartoffeln servieren.

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schön dazu:** Dunkles Vollkornbrot oder Pumpernickel.

**Tausch-Tipp:** Statt Hühnereiern Wachteleier verwenden.

**Nährwertangaben pro Portion:**

642 kcal, 15 g Eiweiß, 46 g Fett, 36 g Kohlenhydrate (3 BE)



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft