

## Rote Rüben Suppe

Diesmal gibt es eine herrlich schmackhafte und gesunde Suppe für euch. Dafür gibt es zwei Hauptgründe: Erstens - Mein Schatz steht irrsinnig auf Suppen und macht sich fast täglich eine zum Abendessen & zweitens – die Roten Rüben (Rote Beete) sind jetzt perfekt gereift im eigenen Garten und betteln förmlich darum, aus der Erde geholt und verzehrt zu werden. Ich sag's euch: Ihr müsst das unbedingt nachkochen! 😊



### Rezepttyp

- Suppe
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 30 Minuten

### Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 große rote Rübe (ca. 350g) in 1cm dicke Scheiben geschnitten und in grobe Stücke geviertelt
- 2 Karotten (ca. 130g) in 1cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen mit Schale
- 1 TL Majoran getrocknet
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 50ml Soja- oder Hafersahne
- etwas Zitronensaft
- etwas frische Petersilie gehackt

### Allergiehinweise

- Glutenfrei
- Sojafrei (wenn Hafersahne verwendet wird)

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die zerkleinerten roten Rüben und Karotten gemeinsam mit den Knoblauchzehen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Majoran, Salz und Pfeffer marinieren und alles gut miteinander vermengen.
2. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, die Knoblauchzehen direkt auf das Gemüse platzieren (damit der Knoblauch nicht verbrennt und bitter wird) und für ca. 40 Minuten garen, bis es schön gebräunt ist.
3. In der Zwischenzeit etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten.
4. Das geröstete Gemüse aus dem Ofen nehmen und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Knoblauch aus der Schale lösen und ebenfalls dazu geben.
5. Mit 500ml Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Hafer- oder Sojasahne abschmecken.
7. Mit frischer Petersilie garnieren und das Löffeln kann los gehen 😊



## Rezeptbeschreibung

Die roten Rüben sind wahrhafte Mineralstoffbomben und beliefern euch unter anderem mit Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium & Eisen und obendrauf haben sie noch B-Vitamine sowie Vitamin A & Folsäure. Mein Schatz liebt glutenfreie Croutons oder Erdäpfel-Wedges dazu, das macht die sättigende Suppe fast schon zu einer Hauptspeise. Wenn ihr die Wunderknolle auch aus dem eigenen Garten habt, dann könnt ihr gerne die Stängel klein schneiden und in etwas Öl kurz anbraten & als Topping verwenden.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik