

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Herzhafte Karotten-Rote-Rübe-Suppe
Theresa Wein

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

regional, vegetarisch, biologisch
 1 EL Öl
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 große rote Rübe
 7 Karotten
 1/8 l Schlagobers
 1 l Gemüsesuppe
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Das klein gewürfelte Gemüse über den Dampf der Suppe garen (10 Min.). Dann das Gemüse mit der Suppe pürieren und mit Schlagobers, Salz und Pfeffer abschmecken. Auch Kümmel und Kren passen gut als Topping dazu.

Ich habe meine Suppe mit frischen Senfsprossen aus dem eigenen Sprossengarten serviert.

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

30



klar_thailand

