



Rote Bete Suppe mit Zimt-Croutons



40 Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	339 kcal	Fett	18 g
Kohlenhydrate	44 g	gesättigte Fettsäuren	7 g
davon Zucker	23 g	Salz	2 g
Protein	7 g	Ballaststoffe	8 g

Regionale Rote Bete und exotischer Ingwer treffen sich im Suppenteller. Das Ergebnis ist eine köstliche fruchtig-exotische Komposition in schönstem Rot. Der bisweilen erdige Geschmack von roter Bete wird in diesem Rezept perfekt ausgeglichen. Suppen sind bei Mangelernährung eine gute Möglichkeit, zusätzliche Nährstoffe bereitzustellen. Meist sind Suppen jedoch relativ energiearm, lassen sich durch kulinarische Tricks aber anreichern. Dies zeigen wir in diesem Rezept u.a. mit Olivenöl, Sahne, Schmand und den Croutons.

Benötigte Zutaten

- 2 mittlere Zwiebeln + 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Ingwer
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 750 g rote Bete + *Einmalhandschuhe*
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Gemüsebrühe¹, gekörnt
- 1,5 Liter Wasser
- 3 Orangen + *Zestensneider*
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Vollkorntoast², 4 Scheiben
- 2 EL Rapsöl mit Butteraroma
- Zimt
- 100 ml Sahne³
- Petersilie oder Kerbel, frisch

optional: 6 EL Kürbiskerne

Allergene und Zusatzstoffe

- a1** - Glutenhaltiges Getreide, Weizen
i - kann Spuren von Sellerie enthalten

Eisen / 100 g

- Rote Bete 0,9 mg
Kürbiskerne 3,3 mg

Das Vitamin C in den Orangen begünstigt die Eisenresorption.



1
Zwiebeln schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. „Gewürzzwiebel“ vorbereiten: Lorbeerblatt mit den Gewürznelken auf der Zwiebel befestigen, Nelken dabei in die Zwiebel drücken.



2
Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln. Rote Bete waschen, schälen (Einmalhandschuhe dabei verwenden) und grob würfeln. Olivenöl auf mittlerer Stufe in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und andünsten. Ingwer dazugeben und mitdünsten.



3
Kartoffel- und rote Betewürfel dazugeben. Mit Geflügel- oder Gemüsebrühe ablöschen und Gewürzzwiebel, Jodsalz, Pfeffer und Zucker dazugeben und 20 Minuten mit Deckel auf mittlerer Stufe garen.



4
Zestenstreifen mit dem Zestensneider oder einem Sparschäler von der Schale einer Orange schneiden. Saft von 3 Orangen (ca. 450 ml) zum Gemüse geben. Gewürzzwiebel herausnehmen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Abschmecken mit Pfeffer, Jodsalz und Zucker.



5
Vollkorntoastscheiben in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Toastwürfel darin rösten. Die krossen Toastwürfel mit Zimt bestreuen.



6
Sahne steif schlagen. Die heiße Suppe in eine Schale füllen, mit einem Klecks Sahne, Toastwürfeln, Zestenstreifen und Kräutern anrichten und servieren.