

Rote Rüben Suppe

Suppe

Low Carb

Vegetarisch

Weihnachten

Winter



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Rüben, Sellerie und Kartoffeln ggf. schälen und in kleine Würfelstücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig an schwitzen. Gemüse zugeben und kurz mitbraten, mit Gemüsesuppe ablöschen, Gewürze einrühren und auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Schlagobers einrühren und fein pürieren. Kurz vor dem Servieren mit knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen garnieren.

Tipp: Suppenreste schmecken auch hervorragend als Sauce zu den Lieblingsnudeln. Dazu schmeckt Feta Käse als Topping.

ZUTATEN

8 EL LAND-LEBEN
Backerbsen

500 g Rote Rüben

100 g Knollensellerie

2 Kartoffeln

1 rote Zwiebel

1 l Gemüsesuppe

100 ml Schlagobers

Prise gemahlener Kümmel

Salz

Pfeffer

2 EL neutrales Öl