



DIÄTOLOGIN
Martina Heigl
BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungs- und
Ernährungsmedizinische Beratung
Tel.: 0650 / 415 71 86
URL: www.diaetologin-heigl.at
Mail: office@diaetologin-heigl.at

Rote Rüben Suppe

Zutaten für 3-4 Portion: 200 g Rote Rübe (gekocht), 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Suppenwürze (selbst gemacht, siehe Rezept), 1 EL Apfel-Essig, 500 ml Wasser, 50 ml Milch, 1 Prise Pfeffer, 1 EL Rapsöl, Wasabipaste

Zubereitung: Zwiebel schneiden und mit 1 EL Rapsöl im Topf glasig dünsten. Mit 1 EL Apfel-Essig ablöschen und mit 500 ml Wasser aufgießen. Geschälte und gewürfelte Kartoffeln dazu geben, sowie die gekochten Rote Rüben-Stücke. Mit Suppenwürze, und Pfeffer würzen und 20-30 min leicht köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und mit 50 ml Milch und nach Wahl mit etwas Wasabipaste verfeinern.



Tipps:

- Wasabi harmoniert sehr gut mit der Roten Rüben Suppe und gibt ihr einen speziellen Kick.
- Bei der Verwendung des selbstgemachten Suppenwürze braucht es kein extra Salz mehr, da diese bereits in der Würze enthalten ist.
- Für eine figurbewusste Cremesuppe reicht es, wenn man 2 kleine Kartoffeln und etwas Milch dazu gibt. Durch die Kartoffeln wird die Suppe sämiger und man spart sich die große Menge an Schlagobers.

Guten Appetit!