

Rote Bete Suppe



1 Schalotte
300 g Rote Bete
2 Pastinaken
3 EL Rapsöl
50 ml Apfelsaft
400 ml Gemüsebrühe
30 g Nüsse
5 g frische Petersilie
50 g Feta
Salz / Pfeffer
1 Apfel
1 Zitrone

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

Schalotte würfeln, Rote Bete und Pastinaken klein würfeln

1 EL Rapsöl erhitzen, Schalotte, Rote Bete und Pastinaken andünsten, mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten kochen

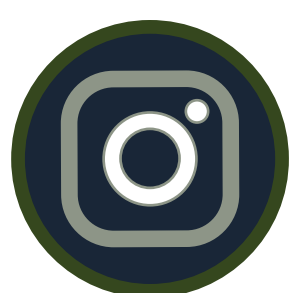
Nüsse und Petersilie fein hacken, zusammen mit Feta und 2 EL Rapsöl zu einem Pesto pürieren

Apfel klein würfeln, Zitrone auspressen, beides vermengen, nach 20 Minuten Kochzeit zur Suppe geben

Suppe pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken

Suppe mit Pesto anrichten

Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

