

Rote-Bete-Meerrettich-Suppe mit Chicoree-Grapefruit-Topping







Zubereitungszeit 30min

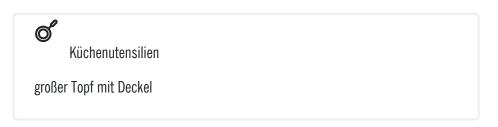


Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Gemüsebrühe 1	.200 ml
Frühlingszwiebeln	2 St.
Chicorée	1 St.
Grapefruit	1 St.
Rote Bete, vorgegart	1000 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Meerrettich	190 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahler	1
Zucker	

Zubereitung



- 1. Kartoffeln schälen, waschen und in große Stücke schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Gemüsebrühe auf hoher Stufe aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.
- 2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Zwiebelenden entfernen und in Ringe schneiden. Chicoréeblätter vorsichtig abtrennen, waschen und in Streifen schneiden. Grapefruit mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei austretenden Fruchtsaft auffangen.
- 3. Rote Bete vierteln, mit der Flüssigkeit zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 5 Min. köcheln. Anschließend mit einem Pürierstab zu einer feinen Suppe pürieren. Veganen Streichgenuss Natur, Grapefruitsaft und Meerrettich zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auf kleiner Stufe warm halten.
- 4. In einer Schüssel Chicorée, Grapefruit und Frühlingszwiebeln vermischen. Rote-Bete-Meerrettich-Suppe auf tiefen Tellern verteilen und mit Grapefruit-Chicorée-Topping garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	303 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	8 g