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

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Gemüsebrühe	1200 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	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

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