

Rote-Bete-Suppe mit Dillcreme

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	1000 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	1 EL
Apfelsaft	300 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	10 g
saure Sahne	150 g
Zucker	
Ciabatta-Brot	2 St.
Olivenöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rote Bete abgießen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten, Rote Bete zugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Dill mit saurer Sahne, Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken.
4. Ciabatta in Scheiben schneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 4 Min. rösten.
5. Rote-Bete-Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit Dillcreme und Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	433 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g