

# Rote Rüben-Apfelsuppe

## Zutaten für vier Personen

200 g Rote Rüben roh, geschält grob geraspelt	30 g Butter oder Rapsöl
50 g saurer Apfel, gewürfelt	1 Stk Knoblauchzehe geviertelt (optional)
50 g Zwiebel, gehackt	2 EL Kren gerieben
100 g Erdäpfel mehlig	2 EL Petersilie, Schnittlauch oder Koriander
500 ml Gemüsesuppe	Salz, Pfeffer zum Würzen und – wer es mag –
70 ml Schlagobers oder Creme Fraiche	Zimt, Kardamom oder Vanille

## Zubereitung

- Butter oder Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig rösten.
- Dann den Apfel und die Rote Rüben beimengen, alles mit Mehl stauben und mit Gemüsesuppe aufgießen.
- Salzen, pfeffern, mit Gewürzen verfeinern und so lange kochen bis die Rüben weich sind.
- Nun mit dem Stabmixer pürieren und mit Schlagobers oder Crème Fraîche vollenden. Die Suppe anrichten und mit Kren und Kräutern bestreuen.

## Kalorien und Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
150	3g	11g	4g

## Ernährungsmedizinischer Tipp

Rote Rüben, die in der Steiermark auch Rohnen genannt werden, und Kren sind in Kombination perfekt für die kalte Winterzeit. Der hohe Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien stärken das Immunsystem und das Herz. Kren mit seinen Senfölen wirkt als natürliches Antibiotikum.