

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.