



# Rezept

## - Rote Bete-Suppe -

### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 3 Rote Beete
- 2 Äpfel
- 300 ml Wasser
- 1/2 Pck. Hafer-, Soja- oder Dinkel-Cuisine/-Crème
- 2 ml Pflanzenöl zum Braten (z. B. Olivenöl)
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 TL Ingwerpulver oder geraspelten Ingwer
- 2 EL Balsamico-Essig
- evtl. 2 EL Zucker oder Sirup (z. B. Ahornsirup)

### Zubereitung:

Zu Beginn die Kartoffeln waschen und schälen.

Öl im Topf für die Suppe erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebeln nach ca. einer Minute hinzufügen und goldbraun anbraten lassen. In der Zeit die rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Diese mit 200 ml Wasser zu den Zwiebeln geben.

Die Kartoffel und Äpfel (ohne Schale) auch in mittelgroße Stücke schneiden. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln, noch einmal 100 ml Wasser und eine große Prise Salz dazugeben. Wenn die Kartoffeln und die rote Bete nach ca. einer halben Stunde weich gekocht sind: Äpfel mit in den Topf werfen. Noch eine Minute die Apfelstückchen weich werden lassen, dann die Hafercreme dazugeben und anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen. Alles pürieren. Nun abschmecken.

Ein bisschen Ingwer, Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig, eine Prise Zucker oder Sirup, z. B. ein paar Basilikumblätter und weitere Gewürze nach Belieben dazugeben.

Umrühren und auftischen. Guten Appetit!

