



## Fruchtige Rote-Bete mit Apfel

**Zutaten aus der Rezeptkiste** für 4 - 6 Personen

1000g Rote Bete, geschält in Würfel geschnitten, 100g Kartoffeln mk

2-3 Äpfel, geschält und entkernt, 1-2 Zwiebeln, feingehackter Koriander

Gemüsebrühe: 350g Möhren, 1 Knollensellerie, 1-2 Zwiebel, 1 Porree, Thymian, 1 Zitrone

**Zutaten aus dem Vorrat**

Thymian, Petersilienbund, Wacholderbeeren, Pfeffer weiß ganz

Crème Fraîche 150g, 3EL Olivenöl mild, Ur-Salz, 1-2 EL Rübenzucker, Zimt Ceylon, gemahlen

### Zubereitung

Rote Bete und Kartoffeln in den Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis die Rote Bete gar ist. Das Kochwasser zur Hälfte in einen Messbecher abgießen.

Gemüsebrühe in einem extra Topf ansetzen. Die Möhren, Knollensellerie, Porree und die Zwiebeln grob schneiden, in den Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Wacholder, Thymian dazugeben und ca. 1h köcheln lassen. Klare Gemüsebrühe mit Hilfe eines Siebs in den Topf mit der Roten Bete gießen.

Zwiebeln in einem kleinen Topf mit Öl anbraten und die Äpfel zugeben. Mit etwas Wasser 5min leicht köcheln lassen. (nach Geschmack, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen) Den Sud mit dem kleingehackten Koriander der Suppe hinzugeben. 10min ziehen lassen und dann mit dem Pürierstab glattziehen. Das Kochwasser der Rote Bete nach Bedarf verwenden um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer abschmecken, etwa 1-2 EL Rübenzucker und Zitronensaft hinzufügen.

Tipp für Topping: Feingehackte Kräuter (Koriander, Petersilie, Dill, Schnittlauch etc.), 150g Crème fraîche, Sauerrahm oder cremiger Joghurt. Die gehackten Kräuter in die Crème fraîche rühren. Die Suppe auf vorgewärmten Schalen verteilen und je 1 EL Kräutercreme in die Mitte der Suppe setzen.