

Rote Rüben Suppe mit Chilli

Zutaten: für 4-6 Personen

- 700g Rote Rübe (vorgekocht)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chillischoten
- 4 kl. Zwiebel
- 1 l Rind(Hühner)suppe
- Salz, Pfeffer, Rapsöl, Zitronensaft, Agavensirup
- etwas Rahm zum Garnieren



Zubereitung:

- Chillischoten entkernen, Knoblauch und Zwiebel schälen, alles fein hacken und in etwas Öl anrösten
- Rote Rübe klein schneiden, beimengen
- Mit Suppe aufgießen und ca. 10 Min. köcheln
- Vorsichtig pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken
- beim Servieren mit einem Klacks Rahm garnieren

Als typisches Wintergemüse bietet die Rote Bete oder Rote Rübe wie sie bei uns genannt wird viele gesundheitsfördernde Wirkstoffe. U. a. helfen Ihnen Folsäure, ein Vitamin der B Gruppe und der rote Farbstoff Betanin über den kalten Winter gut hinweg!

Und nun gutes Gelingen!