

🍲 Suppe



Sommerliche Rote-Bete-Suppe

🕒 90 min Zubereitungszeit

🕒 25 min Kochzeit

🔥 828 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

1 Bund Dill

1 Schalotte

1 Zitrone

1 Gurke

3 Knollen Rote Bete, vakuumiert, vorgegart

250 ml Rote-Bete-Saft

750 ml Buttermilch

200 g Crème fraîche

300 g Kartoffeln, klein

2 Eier

30 g Mandeln, gehobelt

Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Dill fein hacken. Schalotte in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone abwaschen und die Schale fein abreiben, Gurke schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Rote Beete in feine Würfel schneiden.
- 2 Rote-Bete-Saft, Buttermilch, Crème fraîche in einer Schüssel vermengen. Rote Bete, Gurke, Schalotte, Zitronenabrieb, Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermengen. Anschließend mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- 3 Kartoffeln gründlich abwaschen und in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Wasser ca. 25 Min. kochen. Anschließend abschütten.
- 4 Eier in einem kleinen Topf in kochendem Wasser ca. 10 Min. kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und grob klein hacken.
- 5 Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe

Teller füllen. Gehackte Eier darüber streuen.
Suppe darüber verteilen. Mandeln in einer Pfanne
ohne Öl kurz rösten und darüber streuen.
Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	388kJ / 93kcal	3.449kJ / 828kcal
Fett	6g	53g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	3g
Kohlenhydrate	6g	54g
davon Zucker	2g	22g
Eiweiß	4g	35g
Salz	0g	3g