



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote-Beete-Suppe mit Apfel und Lebkuchengewürz

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 600 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 2 kleine, säuerliche Äpfel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 20 g Haselnüsse, fein gehackt und geröstet
- 1 EL Ingwer, frisch gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 0,5 TL Lebkuchengewürz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rote-Beete-Suppe mit Apfel und Lebkuchengewürz

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 16,3 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe 200 kcal Brennwert

1 Gemüse & Obst vorbereiten:

600 g Rote Beete in Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 1 Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

2 Basis anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. 1 EL gehackten Ingwer und die Apfelstücke zugeben und kurz andünsten. Mit 1/2 TL Lebkuchengewürz bestäuben.

3 Suppe kochen & pürieren:

Die Rote-Beete-Würfel zugeben und mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet aufgießen. Alles aufkochen und etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixstab fein pürieren.

4 Topping vorbereiten:

Den übrigen Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in tiefen Tellern verteilen. Die Apfelstreifen und jeweils einen halben EL Schmand daraufgeben. Mit Haselnüssen und Petersilie bestreuen und servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders feine Konsistenz die Suppe zusätzlich durch ein Sieb streichen. Variante: Wer es fruchtiger mag, kann etwas mehr Apfelstreifen als Topping verwenden. Nicht vergessen: Die Suppe direkt nach dem Pürieren servieren, damit Farbe und Aroma optimal erhalten bleiben.