

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Dezember 2024

Rote-Bete-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g frische Rote Bete (alternativ
vakuumierte, vorgekochte Rote Bete)
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch (optional für eine
cremige Note)
Saft von ½ Orange
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie oder Dill zum
Garnieren (optional)
Kürbiskerne oder Walnüsse als
Topping (optional)



Rote Bete ist reich an Folsäure, Eisen und Antioxidantien. Ingwer und Orange stärken das Immunsystem.

Zubereitung:

1. Rote Bete (falls frisch) schälen und in Würfel schneiden. Vorsicht: Handschuhe schützen vor roten Flecken! Apfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, bis sie duften. Die Rote Bete und den Apfel hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Standmixer fein pürieren. Nach Bedarf etwas Kokosmilch hinzufügen, um die Suppe cremiger zu machen.
5. Den Orangensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe in Schalen füllen und mit gehackten Kräutern und gerösteten Kürbiskernen oder Walnüssen garnieren. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|--------------|
| Kalorien | ca. 201 kcal |
| Kohlenhydrate | ca. 24 g |
| Eiweiß | ca. 4 g |
| Fett | ca. 10 g |
| Dauer | 35 Minuten |