



Steckrüben-Suppe - basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Steckrüben-Suppe

- 350 g kleine Steckrüben* - schälen, waschen und in Würfel schneiden
- 250 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen, waschen und in Würfel schneiden
- 100 g Karotten - schälen und in Würfel schneiden
- 50 g Staudensellerie - fein hacken

**die grossen Rüben können holzig schmecken*

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 kleines Bund Petersilie – waschen und trocknen
- 5 Stängel Majoran – Blätter abzupfen und grob hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Steckrüben-Suppe das Öl in einem Topf erhitzen und den Sellerie zusammen mit den Petersilienstängeln ca. 2 Min, andünsten. Das restliche Gemüse in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, das Mandelmus einrühren und 20 Min. leicht köcheln lassen.

Dann mit einem Stabmixer ca. 30 Sek. pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Steckrüben-Suppe mit Majoran bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 310 kcal
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 17 g