

# Cremige Rote-Bete-Suppe

Zum „Superfood“ zählt die Rote Bete. Dieses vitamin- und nährstoffreiche Wintergemüse schmeckt richtig zubereitet zudem total lecker. Ob im Salat oder roh, landet es hier in einer Suppe. Probiert's aus!

100 g Zwiebel, halbiert

20 g Rapsöl ..... **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und anschließend **2 Min./120°/Stufe 1** dünsten.

400 g Rote Bete (gegart)

500 g warmes Wasser

100 g Kartoffeln, halbiert

1 TL Kräutersalz

1/4 TL Pfeffer

2 TL Gemüsebrühepaste

1 Pri. Chilli ..... das ganze **20 Min./100°/Stufe 1** kochen.

50 g 0-Saft

150 g Sahne

1 TL Ahornsirup ..... hinzu und ca. **30 Sek./Stufe 7-10** ansteigend cremig pürieren.

Genussvolle Momente wünscht **Rina Wilken**  
[www.genusswelt-wilken.de](http://www.genusswelt-wilken.de)