

Rote Herbst-Suppe – fix und kraftvoll!

Zutaten: (für 4 Personen)

2 rote Bete Knollen (evtl. mit Stängel/Blätter)
2 Karotten mit Schale
1 Paprikaschote
1 Zwiebel

100 ml Maracujasaft
200 ml Sojamilch (EU-Öko)
400 ml Wasser
2 EL Olivenöl

1 TL Kurkuma
½ Bund frischer Dill
Meersalz
frischer Pfeffer

geröstete Sonnenblumenkerne
(evtl. Feta-Käse / Parmesan-Späne)

2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

- Die rote Bete schälen und mit den Karotten, der Paprikaschote und der Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
- Die Gemüsegewürfel mit den restlichen Zutaten (inkl. Stängel und Blätter der roten Bete, aber ohne die gerösteten Sonnenblumenkerne) in einen Standmixer geben und passieren - wenn nötig auf zweimal.
- Die Masse sollte etwas sämig bzw. cremig sein. Die Konsistenz gerne je nach Belieben mit mehr Wasser oder Sojamilch verdünnen.
- Die passierte Suppe in einen Topf geben, ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen und eventuell noch etwas nachwürzen.
- Alles auf einem tiefen Teller anrichten, mit Sonnenblumenkernen sowie etwas Dill garnieren und zwei Scheiben frisches Vollkornbrot dazu reichen.

Wer es etwas pikanter mag, kann ein wenig zerbröselten, fettarmen Fetakäse in die Mitte geben oder Parmesan-Späne darüber streuen. GUTEN APPETIT!

