

Rote Bete Suppe mit Apfel-Ingwer-Möhren für 4 Personen

| | |
|--------------------|--|
| 500 g Rote Bete | ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min. kochen. Pellen und grob zerkleinern. |
| 200 g Möhren | schälen und in Scheiben schneiden. |
| 200g Apfel | schälen, würfeln und mit |
| etwas Zitronensaft | beträufeln. |
| 150g große Zwiebel | und |
| Knoblauchzehe | sowie |
| 2 cm St. Ingwer | ebenfalls würfeln und zusammen mit Karotten und Apfelstücke in etwas |
| Öl | anrösten. Nun mit |
| 1 l Gemüsebrühe | ablöschen und ca. 15 Min. weich kochen lassen. |
| | Die Rote Bete in die Suppe geben. |
| 2 El. Frischkäse, | |
| 1 El. Currypulver | und |
| ½ Tl. Zimt | zugeben und alles pürieren. Zum Schluss mit |
| Salz & Pfeffer | abschmecken. |