

26.02.2021 | von Elisabeth Heidegger

Rote Rübensuppe

Die rote Rübe ist ein beliebtes Wintergemüse und wird dank ihres kräftigen roten Farbstoffs als Suppe, Salat, Aufstrich oder auch als Beilage geschätzt und bringt beim Kochen Farbe und viele Vitamine in den Topf. Verlass di drauf!



© Heidegger/LK Niederösterreich



© Heidegger/LK Niederösterreich

Rote Rüben von ca. 200 g werden ca. 50 - 60 Minuten in gesalzenem Wasser in der Schale gekocht. Geschnitten und geschält werden sie am besten erst nach dem Kochen.



© Heidegger/LK Niederösterreich

Die gekochten roten Rüben würfelig schneiden...

...und mit 3 EL fein gerissenen Kren in die Suppe geben.



© Heidegger/LK Niederösterreich



© Heidegger/LK Niederösterreich

2 Knoblauchzehen schälen und in die Suppe pressen.

Mit Kräutersalz würzen, die 2 Lorbeerblätter sowie etwas Kümmel in die Suppe geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter entfernen, die Suppe in den Mixaufsatz leeren und mit 200 ml Schlagobers einige Minuten gut cremig pürieren.



© Heidegger/LK Niederösterreich

Weißbrotroutons in der Pfanne kurz trocken anrösten und mit Kräutersalz würzen.

Die Rote Rübensuppe mit den Croutons und 1 TL Creme fraiche und mit frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.