

A top-down view of a bowl of vibrant red beet soup. The soup is garnished with a swirl of white cream, golden-brown chickpeas, dark red beet cubes, and fresh green microgreens. In the background, there are more bowls of chickpeas and microgreens, and a green napkin is visible on the left side.

Rote Rüben Suppe

Das Auge isst mit! Knallige Farben machen Groß und Klein Lust auf Essen. Rote Rüben bereichern aber nicht nur optisch, in der kleinen Knolle stecken viele Vitamine und Mineralstoffe.

Rezept

4 Personen

45 Minuten

einfach

Suppeneinlage:

- 8 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**
- 500g Rote Rüben
- 100g Knollensellerie
- 2 Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 100ml Schlagobers
- Prise gemahlener Kümmel
- Salz, Pfeffer
- 2 EL neutrales Öl

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Rüben, Sellerie und Kartoffeln ggf. schälen und in kleine Würfelstücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Gemüse zugeben und kurz mitbraten, mit Gemüsesuppe ablöschen, Gewürze einrühren und auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, Schlagobers einrühren und fein pürieren.

Kurz vor dem Servieren mit knusprigen [LAND-LEBEN Dinkel Backerbsen](#) garnieren.

TIPP:

Suppenreste schmecken auch hervorragend als Sauce zu den Lieblingsnudeln. Dazu schmeckt Feta Käse als Topping.