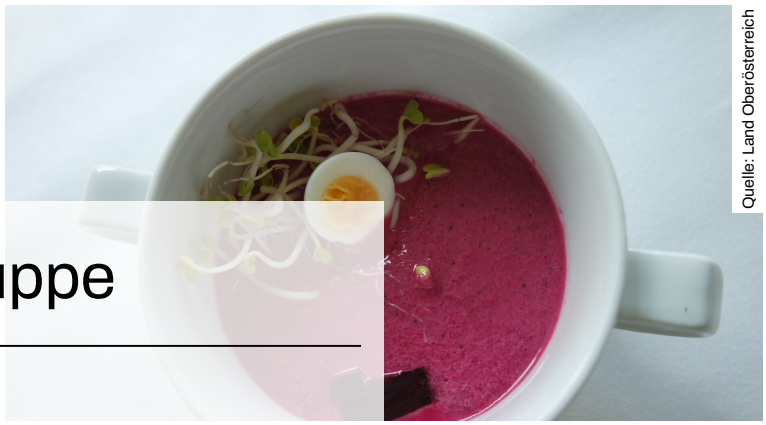


Quelle: Land Oberösterreich

Kalte Rote Rüben Suppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Rote Rüben gekocht: 300 g
- Gemüsefond: 100 ml
- Gurke geschält: 100 g
- Jungzwiebel geschnitten: 30 g
- Joghurt 1%: 400 ml
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Dill, Kümmel gemahlen:
- Zucker: 1 TL
- Weißer Balsamico: 2 TL
- Kresse, andere Sprossen, Kren:

Zubereitung:

¾ der Roten Rüben, Gurke, Gemüsefond, Joghurt, Jungzwiebeln sowie Gewürze und

Essig pürieren und die Suppe kaltstellen. Die restlichen Roten Rüben in Würfel schneiden.

Die Suppe mit den gewürfelten Roten Rüben sowie Dill und Sprossen anrichten.

Kren nach Geschmack beigeben.

TIPP

Mit hartgekochten Eiern, gekochten Kartoffeln und Schwarzbrot servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
105 kcal	2,3 g	1,1 g	14 g	13 g	5,1 g	2,43 g	0,75 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie