

Rezept

Geeiste Rote-Beete-Suppe mit Veganem Sauerrahm und Kartoffelchips

Ein Rezept von Geeiste Rote-Beete-Suppe mit Veganem Sauerrahm und Kartoffelchips, am 27.04.2024

Zutaten

Für den veganen Sauerrahm

100 g vegane Quark- oder Skyralternative

1 EL neutrales Öl
Salz

150 g vegane Crème fraîche (ersatzweise Sojajoghurt oder vegane Quark-Alternative)

1-2 TL Zitronensaft

Für die Rote-Beete-Suppe

4 Rote Bete (ca. 800 g)

1 rote Zwiebel

1-1 1/2 l Gemüsebrühe
Salz

1 mehligkochende Kartoffel

3 EL neutrales Öl

1 Bund Dill
Pfeffer

Für die Kartoffelchips

1 große festkochende Kartoffel
Salz

3 EL neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 30 g F, 7 g EW, 25 g KH

Zubereitung

Für den veganen Sauerrahm

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.

Rote-Beete-Suppe

2. Rote Beete und Kartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Rote-Beete- und Kartoffelwürfel dazugeben und ein paar Minuten leicht anrösten, dabei mehrmals umrühren. Das Gemüse mit Brühe ablöschen und in 20-30 Min. weich köcheln. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, ein paar für die Dekoration zur Seite legen, den Rest fein hacken und unter die Suppe mischen.

4. Die Hälfte des veganen Sauerrahms unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote-Beete-Suppe mindestens 3 Std., besser noch über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
-

Kartoffelchips

5. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffel waschen und fein hobeln. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit Öl und Salz mischen, nebeneinander auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in wenigen Minuten knusprig backen.
-

Anrichten

6. Die Suppe in Schalen verteilen und mit veganem Sauerrahm, Kartoffelchips und dem restlichen Dill dekorieren.