

Rezept

Rote-Bete-Suppe mit Feta

Ein Rezept von Rote-Bete-Suppe mit Feta, am 26.04.2025

Zutaten

300 g Rote Bete (gegart; Fertigprodukt)	300 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl	1/4 TL Kümmel
2 EL Haferflocken	2 EL Schmand
100 g mildes Sauerkraut	100 g Feta
Salz	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten grob zerteilen und mit der Brühe in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Masse mit Öl, Kümmel, Haferflocken und Schmand aufkochen und bei kleiner Hitze 5-6 Min. garen.
2. Sauerkraut und Feta fein hacken. In der Suppe erwärmen. Suppe mit Salt und Pfeffer abschmecken, eventuell mit etwas Brühe verdünnen.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf die Suppe streuen.