

Rezept

Rote Zwiebel-Suppe

Ein Rezept von Rote Zwiebel-Suppe, am 15.05.2025

Zutaten

250 g kleine, rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
250 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	200 ml Rote-Bete-Saft
150 ml Rotwein	1 TL brauner Zucker
250 ml Gemüsebrühe	1/4 Beet Gartenkresse
1-2 TL Sherryessig	1-2 TL Zitronensaft
1 TL dunkles Kakaopulver	Salz
Vanille-Pfeffer	Chili Ancho oder Cayennepfeffer
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. dünsten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Ca. 70 g Rote Bete klein würfeln, den Rest grob zerkleinern, mit Rote-Bete-Saft und Wein mit dem Stabmixer pürieren.
2. Zwiebeln mit Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen, mit der Rotweinsmischung ablöschen. Brühe dazugeben und aufkochen, die Rote-Bete-Würfel dazugeben und alles offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und trocken tupfen.
3. Die Suppe mit Essig, 1 TL Zitronensaft, Kakaopulver, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Joghurt mit etwas Salz, Chili und 1 TL Zitronensaft verrühren und auf die heiße Suppe löffeln. Mit der Kresse bestreuen.