

MARLEY SPOON



Rote Rüben-Suppe mit Feta,

Kräuterpesto und Fladen-Chips



30-40min



2 Personen

Heute gibt es eine wahre Farbexplosion auf dem Teller, ganz nach dem Motto "Das Auge isst mit". Eine farbenfrohe Rote-Rüben-Suppe, verfeinert mit würzigem Kren und Sauerrahm, die mit einem grünem Kräuterpesto und zerbröseltem Feta getoppt wird. Dazu reichen wir knusprige Knoblauch-Fladen-Chips. Diese Suppe wärmt nicht nur, sie ist obendrein auch noch gesund!

Was du von uns bekommst

- Sauerrahm ⁷
- rote Rüben
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- frischer Kren
- Knoblauchzehe
- kleine Fladenbrot ^{1,11}
- Petersilie
- Kerbel
- mehligkochende Kartoffeln
- Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 40.4g, Eiweiß 23.8g, Kohlenhydrate 68.6g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. 800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Kren** schälen und fein reiben.



4. Fladen-Chips backen

1-2EL zimmerwarme Butter mit übrigem **Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. **Fladenbrote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit **Kräuterbutter** bestreichen. Nun die **Fladen-Chips** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 7-8Min. goldbraun backen.



2. Gemüse anbraten

1-2EL Öl in einem großen Topf auf mittelhohe Hitze erhitzen, eine halbe **Knoblauchzehe** ca. 1-2Min andünsten, dann **rote Rüben** und **Kartoffeln** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. andünsten. Dann mit Suppe ablöschen und ca. 18-20Min. mit Deckel köcheln lassen.



5. Suppe pürieren

Nach Geschmack 1-2TL **Kren** für die letzten ca. 1-2Min. Kochzeit mit dazu geben. **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit 1TL Salz, Pfeffer und 1EL Essig würzen. Nach Geschmack den halben oder ganzen Becher **Sauerrahm** unterrühren und ggf. mehr Flüssigkeit dazugeben.



3. Pesto zubereiten

Inzwischen **Petersilie** und **Kerbel** inkl. Stiele grob hacken. **Hartkäse** fein reiben. **Kräuter** und geriebenen **Käse** in einem hohen Gefäß mit 2-3EL Wasser und 1-2EL Olivenöl mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Topping fertigstellen

Dem **Feta** mit den Fingern zerkrümeln oder grob schneiden. **Suppe** auf Teller anrichten, **Fetakäse** und **Kräuterpesto** darauf verteilen und mit den **Fladen-Chips** servieren.