

# MARLEY SPOON



## Rote Rüben-Suppe mit Feta,

Kräuterpesto und Fladen-Chips



30-40min



4 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

- Kartoffelnetz
- rote Rüben
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Knoblauchzehe
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- Feta <sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Kerbel
- frischer Kren

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- 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 760.0kcal, Fett 44.3g, Eiweiß 24.9g, Kohlenhydrate 59.0g



### 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. 1,6L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Kren** schälen und fein reiben.



### 4. Fladen-Chips backen

2-3EL 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, **Hälfte** des **Knoblauchs** ca. 1-2Min andünsten, dann **rote Rüben** und **Kartoffeln** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. andünsten. Dann mit Brühe ablöschen und ca. 18-20Min. mit Deckel köcheln lassen. Nach Geschmack den



### 5. Suppe pürieren

Nach Geschmack Hälfte oder gesamten **Kren** für die letzten ca. 1-2Min. Kochzeit mit dazu geben. **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit 1-1,5TL Salz, Pfeffer und 1EL Essig würzen. Den **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 4-5EL Wasser und 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 **Fladen-Chips** servieren.