



Ein Service von:

intervallfasten.org

Rote-Bete-Schmand-Suppe

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FASTENTAGE



Zutaten:

- 500 g Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
- 1 Zwiebel
- 1 Birne
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Für Vegetarier:
geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- ½ EL Gemüsebrühe (instant)
- 1½ Stiele Petersilie
- 50 g Schmand
- 1 TL Meerrettich (Glas)

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Rote Bete grob würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Birne waschen, schälen, entkernen und würfeln.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen. Rote Bete, Zwiebel- und Birnenwürfel andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen, aufkochen lassen, Instant-Gemüsebrühe einrühren. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Schmand und Meerrettich glatt rühren und beiseite stellen.
4. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Meerrettichcreme und Petersilie toppen und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.