Rote Rüben-Schaumsuppe mit Sauerrahm-Nocken

Kategorien: Diabetiker, Gemüse, Suppen/Eintöpfe, Vegetarisch
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

4 EL Rapsöl
150 g Zwiebel, fein geschnitten
400 g rote Rüben, geschält und in feine Würfel geschnitten
200 ml Weißwein (trocken)
1/2 L - 3/4 L Gemüsebrühe
1 Becher Sauerrahm
Himbeeressig
Mangoldblatt, zum Garnieren
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Die zwiebel im Öl glasig anschwitzen.
Rote Rübenwürfel beigeben und kurz mitanschwitzen.
Mit dem Weißwein ablöschen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer, und einem Schuss imbeeressig abschmecken.
Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.
In Teller füllen, mit Sauerrahm und mangoldblatt garnieren und servieren.

Tip: Beim Schälen und schneiden der roten Rüben verwende ich Einweghandschuhe, damit die Hände sauber bleiben! (Abfärbgefahr!)