

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 begeben 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!)