

## Rote Bete Suppe mit Kartoffeln

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Äpfel (z.B. Elstar)
- 200 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 600 g rote Bete
- 1 EL Butter (oder Rapsöl)
- 1 Liter Wasser
- 2 TL [Gemüsebrühpulver](#)
- 2 TL Meerrettich (Tafelmeerrettich)
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker (optional: Ahornsirup)
- Zitronensaft (1-2 EL)
- 4 TL Creme Fraiche



### optional:

- frische Kräuter (wie z.B. Kresse)

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle Zwiebel und Knoblauch. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Hacke den Knoblauch fein. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel würfeln. Schäle die Kartoffeln und schneide sie ebenfalls in ca. 2 cm kleine Stücke.
2. Da die Rote Bete färbt, empfehle ich dir, Einmalhandschuhe zu tragen. Zunächst die Rote Bete Knollen eventuell von Blättern befreien. Anschließend mit einem kleinen Gemüsemesse die Rote Bete schälen und ebenfalls in 1-2 cm kleine Würfel schneiden.
3. Erhitze Butter oder Öl in einem großen Topf. Dünste Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Minute an. Gebe Kartoffel, Rote Bete und Apfel hinzu und brate alles weitere 2 Minuten an. Lösche alles mit 1 Liter Wasser ab und rühre die Brühe ein. Alles aufkochen und die

Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt 25-30 Minuten köcheln lassen.

4. Topf vom Herd ziehen (die Herdplatte jedoch noch angeschaltet lassen). Meerrettich einrühren. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Gieße die Sahne hinzu und würze alles gut mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft.
5. Stelle den Topf zurück auf die heiße Platte. Koche die Suppe nochmals auf und schmecken sie ab. Die fertige Rote Bete Suppe in vier Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. Mit jeweils 1 TL Creme fraîche swirlartig verzieren und nach Belieben mit frischen Kräuter servieren.



Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).