

Steckrübensuppe



ZUTATEN:

- 750 g Steckrübe
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer (ersatzweise 1 TL Ingwerpulver)
- 1 Chilischote
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Curry
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Koriander
- 250 ml Sahne
- Meersalz
- Pfeffer
- 2-3 EL Limettensaft

Steckrübe und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch pellen, Ingwer schälen. Die Chilischote putzen und entkernen, einige feine Ringe schneiden und beiseite legen. Knoblauch, restliche Chilischote und Ingwer fein hacken. 3 EL Öl erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Kurkuma und Curry darüber streuen und kurz anrösten, bis die Gewürze duften. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten kochen.

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blätter fein schneiden und beiseite legen, den Rest zur Suppe geben und alles fein pürieren. Die Sahne halb steif schlagen und bis auf 3 Esslöffel unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Curry abschmecken. Steckrübensuppe in tiefe Teller füllen. Mit Chiliringen und Koriander bestreuen, die restliche Sahne auf die Suppe geben und mit etwas Raps-Kernöl beträufeln. Tipp: Viele Gewürze entfalten ihr Aroma am besten, wenn man sie kurz anröstet. Aber Vorsicht – sie sind auch sehr schnell verbrannt.

Pro Portion:

238 kcal (997 kJ), 3,6 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 12,0 g Kohlenhydrate (0,5 BE)