



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Think – Pink – Suppe

(kalte Rote Rüben-Suppe)

Zutaten: für 4 Personen

300 g Rote Rüben gekocht
ca. 100 ml Gemüsefond
100 g Gurke geschält
30 g Jungzwiebel geschnitten
400 ml Joghurt 1%
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Dill, Kümmel gemahlen
1 TL Zucker
1-2 EL weißer Balsamico
Kresse oder andere Sprossen
Kren frisch oder passiert – nach Geschmack

Zubereitung:

$\frac{3}{4}$ der Roten Rüben, Gurke, Gemüsefond, Joghurt, Jungzwiebeln sowie Gewürze und Essig pürieren und die Suppe kaltstellen. Die restlichen Roten Rüben in Würfel schneiden. Die Suppe mit den gewürfelten Roten Rüben sowie Dill und Sprossen anrichten. Kren nach Geschmack begeben.

TIPP

Mit gehackten hartgekochten Eiern, gekochten Kartoffeln und Schwarzbrot servieren.