

Rote Bete-Suppe

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Zwiebel (60 g)
500 g	Rote Bete
300 g	Möhren
400 g	Kartoffeln
150 g	Äpfel
nach Geschmack	Ingwer, frisch gerieben
1–2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe
1–2 EL	Zitronensaft
100 g	Frischkäse (evtl. mit Kräutern)
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Gemüse putzen, Apfel dünn schälen und jeweils in Würfel schneiden.
- Zwiebeln in etwas Rapsöl anschwitzen. Rote Bete, Möhren und geriebenen Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten.
- Gemüsebrühe angießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Kartoffel- und Apfelstücke hinzufügen und für weitere 20 Minuten mitgaren.
- Frischkäse unterrühren.
- Suppe anschließend pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Die Suppe passt aufgrund der saisonalen Zutaten und Farbe hervorragend zu Halloween.

Als Vorsuppe die Mengen entsprechend reduzieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen