



Rote-Bete-Cremesuppe

mit Linsen-Dill-Topping und Brot



ca. 25min



4 Portionen

Basis für das feine Topping ist ein Pesto aus Sonnenblumenkernen, Knoblauch und Dill, das mit vorgegarten Linsen gemischt wird. Es veredelt vorzüglich die Cremesuppe aus Kartoffeln und Rote Bete. Dazu gibt es noch einen Klecks erfrischenden Joghurt und geröstetes Vollkornbaguette. So macht Kochen Spaß – und Essen noch viel mehr!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Sonnenblumenkerne
- 20g Dill
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 28.8g



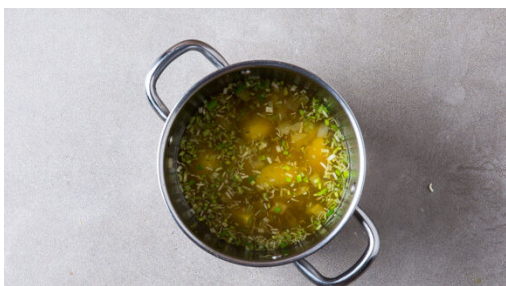
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Topping fertigstellen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit den **Lauchzwiebelringen**, den **restlichen Sonnenblumenkernen** und dem **Pesto** vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronenschale** abschmecken.



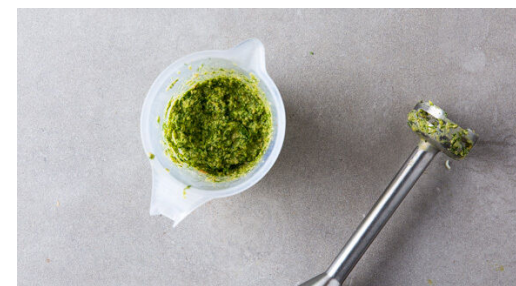
2. Suppe kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **Kartoffeln**, die **weißen Lauchzwiebeln**, die **½ des Knoblauchs** und das **Brühgewürz** zugeben, dann 900ml Wasser angießen. Die **Suppe** zum Kochen bringen und 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-5Min. im Ofen aufbacken. Etwas abkühlen lassen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden.



3. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Den **Dill samt Stängeln** mit der **½ der Sonnenblumenkerne**, dem **restlichen Knoblauch**, **1TL Zitronenschale**, **3-4EL Zitronensaft**, **4EL Olivenöl**, **1EL Wasser** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem groben **Pesto** pürieren.



6. Suppe pürieren

Die **Rote Bete** grob würfeln und 2-3Min. in der **Suppe** mitkochen. Die **Suppe** im Topf pürieren, dabei nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit **1-2TL Joghurt** und dem **Topping** garnieren und mit den **Brötchenscheiben** servieren.