



Rote-Bete-Cremesuppe

mit Linsen-Dill-Topping und Brot



ca. 25min



3-4 Personen

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.

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Sonnenblumenkerne
- 20g frischer Dill
- 2 Dosen Linsen
- 2 Vollkornbaguettebrötchen¹
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 27.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** 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, dann mit den **Lauchzwiebelringen**, den **restlichen Sonnenblumenkernen** und dem **Pesto** vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronenabrieb** 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 **1/2 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.



3. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Die **Dillspitzen** abzupfen und mit der **1/2 der Sonnenblumenkerne**, dem **restlichen Knoblauch**, **3-4EL Zitronensaft**, **1TL - abrieb**, 3-4EL Olivenöl, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem groben **Pesto** pürieren.



6. Suppe pürieren

Die **Rote Bete** ggf. grob würfeln und 2-3Min. in der **Suppe** mitköchen. Die **Suppe** im Topf pürieren, dabei nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefen Schalen oder Tellern anrichten, mit **1-2TL Joghurt** und dem **Topping** garnieren und mit dem **Brot** servieren.