



## Rote-Bete-Cremesuppe

mit Linsen-Dill-Topping und Brot



ca. 25min



2 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. So macht Kochen Spaß – und Essen noch viel mehr!



- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Sonnenblumenkerne
- 10g Dill
- 1 Dose Linsen
- 1 Vollkornbaguettebrötchen<sup>1</sup>
- 500g Rote Bete, vorgedart
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 1043kcal, Fett 40.8g,  
Kohlenhydrate 128.3g, Eiweiß 31.3g






#### 4. Topping fertigstellen

## 2. Suppe kochen

## 5. Brötchen aufbacken

### 3. Pesto zubereiten

## 6. Suppe pürrieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**