



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

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Sonnenblumenkerne
- 20g Dill
- 2 Dosen Linsen
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

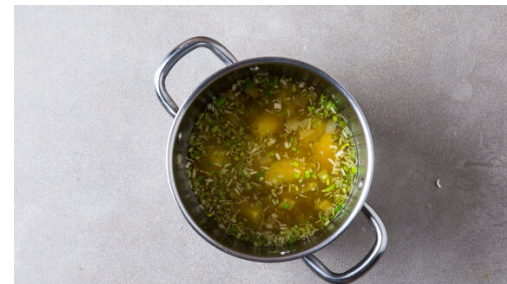
Energie 881kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 27.4g



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.



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.



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.



Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 5-8Min. im Ofen aufbacken. Etwas abkühlen lassen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)