



## **Rote Bete Suppe mit grünen Bohnen**

ca. 210 kcal pro Portion,  
2 BE,  
vegetarisch

### **Zutaten für 4 Portionen:**

500 g rote Bete, geschält  
200 g grüne Bohnen, geputzt  
200 g Kartoffeln, geschält  
100 g rote Zwiebeln, geschält  
3 EL Rapsöl, kaltgepresst  
1 l Wasser  
4 EL Balsamico-Essig  
3 Stängel Thymian  
1/2 TL gemahlener Koriander  
1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel  
4 EL gehackte Petersilie  
4 TL Saure Sahne  
(Meer-)Salz, Pfeffer  
ein großer Suppentopf



- Zwiebeln, rote Bete und Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden
- das Rapsöl in den Topf geben und bei voller Hitze die Zwiebelstücke 2 Minuten anschwitzen
- die Kartoffel- und Betewürfel sowie Koriander und Kreuzkümmel dazu geben und für etwa eine Minute unter ständigem Rühren mitrösten
- mit dem Wasser aufgießen, einen Teelöffel Salz und die abgezupften Thymianblättchen hinzugeben, umrühren und 25 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen
- inzwischen die grünen Bohnen in Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen
- wenn die rote Bete weich ist, die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren
- mit dem Balsamico, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken
- nun noch die gekochten grünen Bohnen und die frisch gehackte Petersilie untermischen
- beim Servieren auf jede Portion einen Teelöffel saure Sahne geben