

ANZEIGE

**Zubereitungszeit**Vorbereitungszeit **15 Minuten**Koch-/Backzeit **20 Minuten****Nährwerte pro Portion**Kalorien **269 kcal**Kohlenhydrate **34 g**Fett **8 g**Eiweiss **9 g**Ballaststoffe **12 g****Zutaten für 4 Portionen****Für die Steckrübensuppe**

- 350 g Steckrüben
- 100 g Kartoffeln, mehligkochend
- 180 g Karotten
- 60 g Schalotten
- Olivenöl, hitzebeständig
- 1,2 Ltr. Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Mandelsahne
- 1 EL Apfelessig

Für das Topping

- 100 g Vollkornbrot
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Petersilie, gehackt

Steckrübensuppe

Diese Steckrübensuppe mit knusprigen Croûtons ist herrlich cremig, mild-würzig und ganz einfach zubereitet – in nur 35 Minuten steht sie auf dem Tisch!

Zubereitung**1. Schritt**

Die **Steckrüben**, **Kartoffeln** und **Karotten** schälen und in 1,5-cm-Stücke schneiden; die **Schalotten** schälen und grob würfeln. Einen Topf mit **etwas Olivenöl** erhitzen, die **Steckrüben-, Kartoffeln-, Karotten- und Schalottenstücke** ca. 5 Min. leicht anbraten. Dann mit **1,2 Ltr. Gemüsebrühe** ablöschen und das **Lorbeerblatt** dazugeben. Die Suppe aufkochen, dabei mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 20 Min. weichköcheln lassen.

2. Schritt

In der Zwischenzeit für das Topping das **Vollkornbrot** in kleine Würfel schneiden, eine Pfanne mit **Olivenöl** erhitzen und darin rösten. Die **Sonnenblumenkerne** dazugeben, kurz mitrösten und in einem Schälchen beiseitestellen. Die **Petersilie** grob hacken. Nach 20 Min. das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe in einen Standmixer geben, fein pürieren und zurück in den Topf giessen. **100 ml Mandelsahne** und **1 EL Apfelessig** einrühren; mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Steckrübensuppe anrichten und mit dem **Topping** garniert servieren.

ANZEIGE

Werde zum veganen Profikoch: www.vegane-kochschule.online