



FESTLICHE ROTE-BETE-SUPPE MIT GETROCKNETEN FEIGEN UND HASELNÜSSEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN – KOCHZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

- 15 g Zwiebeln
- 5 g Ingwer
- 200 g rote Bete
- 40 g Äpfel
- 25 g Orangen
- 5 g Haselnüsse
- 10 g getrocknete Feigen
- 20 g Parmesan
- 50 g natürliches Sojagetränk
- 5 ml Olivenöl
- 80 ml Gemüsebrühe
- 5 g Sauerrahm (10 % Fett)
- ein Stängel Petersilie
- eine Prise Pfefferkuchengewürz
- eine Prise brauner Zucker
- eine Prise Salz
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- ein Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Rote Beete und Apfel waschen, schälen und dann würfeln.
3. Das Öl in einem großen iCook Topf auf mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebel und Ingwer hinzufügen und 1-2 Minuten braten, bis sie glasig sind.
4. Rote Beete und Apfel hinzugeben und 2-3 Minuten weiter köcheln lassen.
5. Gemüsebrühe darübergießen und die Gewürze, Zucker und Lorbeerblatt hinzugeben. Deckel aufsetzen und die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten lang kochen lassen.
6. In der Zwischenzeit können Sie den Belag zubereiten. Orange fein raspeln und dann den Saft auspressen. Haselnüsse grob hacken und in einem kleinen iCook Topf anbräunen, bis sie duften. Feigen und Petersilie hacken. Parmesan reiben und mit der Petersilie, den Feigen und den Nüssen vermischen.
7. Das Lorbeerblatt aus der Pfanne herausnehmen, Sojagetränk hinzufügen und die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Orangensaft würzen, bevor Sie sie servieren.

Zum Servieren: Die Suppe in tiefe Teller schöpfen und mit dem Belag garnieren.