



Steckrübensuppe

Ein warmer Teller Suppe kommt wie gerufen in der kalten Jahreszeit. Ob zum Feierabend, auf der Arbeit oder im Home-Office: Unsere leckere Steckrübensuppe mit Curry heizt so richtig ein, macht lange satt und hat dabei nur wenig Kalorien. Die leicht süßliche Rübe passt perfekt zum würzigen Curry, welches als kleiner Booster sowohl das Immunsystem stärkt als auch die Durchblutung anregt

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 3 Portionen)

- 400 g Steckrübe
- 200 g Möhre
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- 1 TL Honig
(alternativ: Agavendicksaft)
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Crème fraîche
(alternativ: Soja-Sahne)
- Etwas Petersilie & Chili

1 Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Rübe und Möhren hinzugeben. Alles kurz anschwitzen.

2 Curry und Honig hinzugeben. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und etwa 20–30 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse gar ist, kann die Suppe püriert werden. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit Crème fraîche, Petersilie sowie etwas Chili anrichten.

Tipp: Dazu passt frisches Vollkorn-Brot. Wer noch etwas Suppe übrig hat, kann diese auch ganz einfach einfrieren.

Guten Appetit!