



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Rote Bete Suppe mit Ziegenkäse-Leinöl-Topping

Zutaten

120 g Möhren
300 g Rote Bete
40 g Schalotten
1 Zehe(n) Knoblauch
2 Stück(e) Ingwer
1 Halbe(s) Chilischote
1 Teelöffel Braten & Backen
300 ml Wasser
1 Stängel frischer Rosmarin
20 g Ziegenweichkäse
10 g Cashewkerne
1 Esslöffel Omega-3 Leinöl
3 Prise(n) Salz
3 Prise(n) Pfeffer

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 457 kcal

1 Esslöffel Apfelessig

2 Prise(n) Muskatnuss

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und anschließend die Rote Bete schälen und würfeln.

2. Schalotten und Möhren in Würfel schneiden.

3. Knoblauch, Ingwer und Chillischote fein würfeln.

4. Dr. Budwig Braten & Backen erhitzen und die Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chilli leicht andünsten.

5. Die Rote Bete- und Möhrenwürfel dazugeben, anschwitzen und Wasser dazugeben.

6. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

7. In der Zwischenzeit den Rosmarin waschen und fein hacken.

8. Den Ziegenweickäse leicht zerbröseln oder in kleine Würfel schneiden.

9. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne - ohne Fettzugabe- leicht anrösten.

10. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und den Ziegenweickäse darin marinieren.

11. Die Suppe nach der Garzeit pürieren und mit Apfelessig, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ggf. etwas

NatursüÙe abschmecken.

12. Auf Teller servieren und mit dem Ziegenkäse-Leinöl-Topping, den gehackten Cashewkernen und Rosmarin dekorieren.