



2A

Rote-Bete-Suppe mit Feta



Zubereitungszeit
20 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die Rote-Bete-Stücke hinzufügen und kurz umrühren. Mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren. Die Suppe in eine Schüssel geben und den Feta darüber zerbröckeln. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 350 ml Kräuterbrühe
- ☐ 90-100 g Feta light
- ☐ 250 g gekochte Rote Beten in Stücken
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Frische Petersilie
- ☐ Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	288 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Fett	14 g
Eiweiß	19 g