



Rezept der Woche

Vegane Steckrüben-Suppe (basisch)

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Steckrübe
- 500 g Kartoffeln mehlig kochend
- 200 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- etwa 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL weißes Mandelmus
- 3 EL Bratöl
- 1 Bund Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Möhren waschen und würfeln. Den Staudensellerie fein hacken. Petersilie von den Stängeln zupfen und hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und den Sellerie mit den Petersilienstängeln und mit der Hälfte der gehackten Blättchen etwa 2 Minuten andünsten. Das restliche Gemüse in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, das Mandelmus einrühren und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer nach Belieben pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.