

STECKRÜBENCREMESUPPE



Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Foto: © dge / photoart, © bigsto ckphoto.com / MummyBlum

Steckrübencremesuppe MIT CHILI & KORIANDER

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

5 g Knoblauch,
frisch oder TK

5 g Ingwer, *frisch*

10 g Chilischote

800 g Steckrübe, *frisch*

500 g Kartoffeln,
*vorw. festkochend,
frisch geschält*

30 ml Rapsöl

Currypulver

1 l Gemüsebrühe

300 ml Milch

Koriander, *frisch oder TK*

Jodsalz mit *Flourid*

Pfeffer, *gemahlen*

15 ml Zitronensaft

Nährwerte / Portion:

Energie 279 kcal | Eiweiß 8,17 g
Fett 9,29 g | Ballaststoffe 7,66 g
Kohlehydrate 35,5 g

ZUBEREITUNG

- 1 | **Knoblauch** und **Ingwer** in feine Würfel, **Chili** in Ringe, **Steckrüben** und **Kartoffeln** in Würfel schneiden.
- 2 | **Öl** in einem Topf erhitzen und fein gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** sowie die Hälfte der **Chiliringe** darin anschwitzen. **Steckrüben-** und **Kartoffelwürfel** dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit **Currypulver** bestäuben. **Brühe** und **Milch** aufgießen und ca. 15–20 Minuten garen.
- 3 | In der Zwischenzeit **Koriander** fein hacken. Die Hälfte des **Korianders** in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft**.
- 4 | Mit **Chiliringen** und gehacktem **Koriander** bestreut servieren.

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:
www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:
www.inform-rezepte.de