

## Rote Kartoffelsuppe

Anzahl: 20 Espresso-Tassen (à 80 ml). Ergibt 10 Portionen

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Rote-Bete-Knollen  
(300 g)  
3 Kartoffeln (300 g)  
1 TL Butter  
800 ml Gemüsebrühe (instant)  
½ Bund Thymian  
Salz, Pfeffer  
1 TL Honig  
Cayennepfeffer  
1 EL Öl  
200 g Schlagsahne

### Zubereitung:

1. Am Vortag: Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Rote Bete schälen (dabei Küchenhandschuhe tragen!), würfeln. Kartoffeln schälen, 1 Kartoffel sehr fein würfeln, übrige Kartoffeln grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf in heißer Butter dünsten. Rote Bete und grobe Kartoffelwürfel zugeben, Brühe angießen. Die Hälfte Thymian hinzufügen, alles 20 Minuten köcheln lassen.
2. Thymian herausnehmen, Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Cayennepfeffer würzen. Kalt stellen. Feine Kartoffelwürfel in heißem Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zugedeckt beiseitestellen.
3. Zum Servieren: Kartoffelwürfel kurz anbraten. Suppe erhitzen. Die Hälfte der Sahne einrühren, übrige (100 g) steif schlagen. Suppe in Tassen füllen. Geschlagene Sahne darauf verteilen, Suppe mit Kartoffelwürfeln und übrigen Thymianblättchen bestreut anrichten.

**Pro Portion:** 55 kcal/240 kJ 4 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 4 g Fett

**Zeiten:** Vorbereitung: 30 Minuten ~ Zubereitung: 30 Minuten

**Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.**

