

Rote Bete-Fenchel-Creme-Suppe

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten, vegan, glutenfrei, zuckerfrei

500 g frische Rote Bete
1 Fenchelknolle
2 mehlig kochende Kartoffeln (ca. 250g)
1 rote Zwiebel
2 TL Edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Cayennepfeffer
4 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 Liter Gemüsebrühe
50 ml Sojamilch
2 EL Olivenöl

Die Kartoffeln und die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben und ca. 15 Sekunden erhitzen. Kartoffeln, Fenchel, Zwiebel, Rote Bete zugeben und gut verrühren. Die Gemüsebrühe zugießen, Nelken und Lorbeerblätter zugeben und abgedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Suppe pürieren und die Sojamilch unterrühren.

