



Karens  
Küche

# Rote Bete-Apfel Suppe

ERDIGES AROMA VERBINDET SICH MIT  
SÜSSSÄUERLICHER FRISCHE

## ZUTATEN

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 kg frische Rote Bete  
2 Äpfel  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
2 Pimentkörner  
1 Lorbeerblatt  
2 Thymianzweige  
je 1/2 TL Fenchel-, Koriander-  
und Kreuzkümmelsamen  
1 Schuss Weißwein  
1 l Gemüsebrühe  
1 TL abgeriebene Schale  
einer Bio-Orange  
2 EL Balsamico  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin ca. 5 Minuten glasig anbraten.
2. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Ingwer fein reiben und mit Roter Bete, Äpfeln, Kräutern und Gewürzen zu den Schalotten geben. Mit dem Weißwein ablöschen und einige Minuten reduzieren lassen. Brühe aufgießen und die Rote Bete 20-25 Minuten weich kochen.
3. Thymianzweige und Lorbeerblätter entfernen. Orangenschale und Balsamico zur Suppe geben und die Suppe pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas Brühe oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.