2A Vegetarian

Rote-Bete-Suppe mit Feta

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die Rote-Bete-Stücke hinzufügen und kurz umrühren. Mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren. Die Suppe in eine Schüssel geben und den Feta darüber zerbröckeln. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 350 ml Kräuterbrühe
- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 250 g gekochte Rote Beten in Stücken
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Frische Petersilie
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**288 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**19 g**