

Rezept

Rote-Bete-Suppe mit Wasabi-Sahne, Fischstäbchen und Grünkohl-Chips

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten



Zutaten

2 Zwiebeln
300 g Kartoffeln
600 g Rote Bete
7 EL Öl
Salz
Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe
600 ml Apfelsaft
1 Packung (450 g) iglo 15 Fischstäbchen
150 g Schlagsahne
1/2 TL Wasabipaste
3 - 4 Grünkohlblätter
Zucker
Saft von 1 Zitrone
Kresse

Zubereitung

1. Zwiebeln, Kartoffeln und Rote Bete schälen. Zwiebeln und Rote Bete würfeln. Kartoffeln in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Rote Bete darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Apfelsaft angießen, aufkochen und 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen **15 iglo Fischstäbchen** in einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten. Sahne halbsteif schlagen. Wasabipaste unterrühren. Grünkohl waschen, gründlich trocken tupfen und zerpfeifen. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünkohlblätter darin ca. 1/2 Minute kross frittieren.
3. Suppe vom Herd nehmen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen anrichten. Je einen Klecks Wasabi-Sahne daraufgeben. Fischstäbchen darauf verteilen. Mit Grünkohlchips bestreuen.

Pro Portion ca. 2640 kJ, 630 kcal, E 18 g, F 35 g, KH 57 g