

Rüebli-Curry-Suppe

Rezept für ca. 8 Personen

500	g	Rüebli
1	Stk	Kartoffel
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Orange
1	EL	Olivenöl
1	EL	Currypulver
1	MSP	Chiliflocken
1	dl	Weisswein
5	dl	Gemüsebouillon
2	dl	Halbrahm
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Von ½ der Orange die Schale dünn abreiben. Den Saft der Orange auspressen.

In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Die Rüebli, Kartoffelwürfel und Orangenschale beifügen und kurz mitdünsten. Alles mit Curry und den Chiliflocken bestreuen und noch einmal kurz dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Gemüsebouillon und Orangensaft dazu giessen. Die Suppe zugedeckt 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.

Den Halbrahm leicht steif schlagen und die Hälfte unter die Suppe ziehen. Den restlichen Halbrahm dekorativ auf die Suppe geben.

Tipp

Dazu passen alle Brote die Sie unter der Rubrik Diverses finden.

Ein Stück Käse oder ein Würstli heiss gemacht in der Suppe – dazu ein Pfefferbrötchen und fertig ist eine ausgewogene Mahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	151
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiss	2 g
Fett	8 g