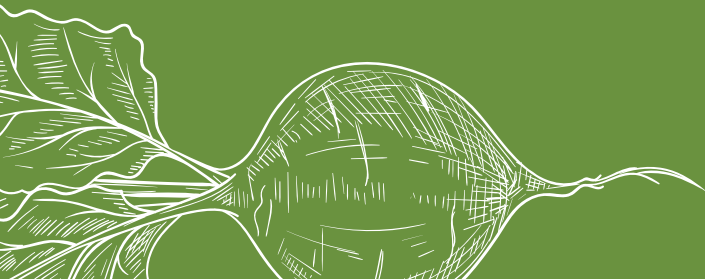


STECKRÜBENCREMESUPPE



# Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Foto: © dge / photoart, © bigsto ckphoto.com / MummyBlum



## Steckrübencremesuppe MIT CHILI & KORIANDER

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

**5 g Knoblauch**,  
*frisch oder TK*

**5 g Ingwer**, *frisch*

**10 g Chilischote**

**800 g Steckrübe**, *frisch*

**500 g Kartoffeln**,  
*vorw. festkochend*,  
*frisch geschält*

**30 ml Rapsöl**

**Currypulver**

**1 l Gemüsebrühe**

**300 ml Milch**

**Koriander**, *frisch oder TK*

**Jodsalz mit Flourid**

**Pfeffer**, *gemahlen*

**15 ml Zitronensaft**

**Nährwerte / Portion:**  
Energie 279 kcal | Eiweiß 8,17 g  
Fett 9,29 g | Ballaststoffe 7,66 g  
Kohlehydrate 35,5 g

### ZUBEREITUNG

- 1 | Knoblauch** und **Ingwer** in feine Würfel, **Chili** in Ringe, **Steckrüben** und **Kartoffeln** in Würfel schneiden.
- 2 | Öl** in einem Topf erhitzen und fein gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** sowie die Hälfte der **Chiliringe** darin anschwitzen. **Steckrüben-** und **Kartoffelwürfel** dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit **Currypulver** bestäuben. **Brühe** und **Milch** aufgießen und ca. 15–20 Minuten garen.
- 3 |** In der Zwischenzeit **Koriander** fein hacken. Die Hälfte des **Korianders** in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft**.
- 4 |** Mit **Chiliringen** und gehacktem **Koriander** bestreut servieren.

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:  
[www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank](http://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank)  
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:  
[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)