4Personen

Rote-Bete-Suppe mit Nussstreuseln

1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
6 kleine Rote Beten (ca. 800g)
2EL Olivenöl
1 Orange
2TL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
½TL Zimt
1TL brauner Zucker
2-3EL Haselnusskerne
4 getrocknete Softfeigen
½ Bund Petersilie
150g Sahnejoghurt

Für die Suppe Zwiebel schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Rote Beten putzen, schälen, waschen und würfeln (Vorsicht, färben stark! Einmalhandschuhe tragen). Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Rote Beten kurz mitdünsten. 600 ml Wasser und Orangensaft zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

Für die Nuss-Orangen-Streusel Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Feigen fein hacken. Petersilie waschen und grob hacken. Alles mit Orangenschale mischen.

Suppe pürieren. 100 g Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. 4 TL Joghurt glatt rühren, je auf die Suppe geben und leicht einstrudeln. Mit Nuss-Orangen-Streuseln bestreuen.