



## Soupe de betterave rouge au croustillant de Pumpernickel

Février



### Ingrédients

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- ½ céleri-rave (env. 300 g)
- 500 g de betteraves rouges
- 2 + 1 c.à.s. d'huile de colza
- 1,2 l d'eau
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 2 tranches de pain Pumpernickel
- 2 brins d'aneth
- 200 ml de crème de soja
- sel et poivre

### Préparation

- Éplucher l'ail, l'oignon, le céleri-rave et les betteraves rouges, puis les couper en gros dés.
- Faire chauffer 2 c.à.s. d'huile dans une grande casserole, faire revenir les légumes. Ajouter l'eau, incorporer le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Pendant ce temps, chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une poêle. Émietter le Pumpernickel et le faire dorer à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Laver l'aneth et ciseler les feuilles.
- Retirer la soupe du feu, ajouter 150 ml de crème de soja et mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
- Assaisonner avec du sel et du poivre. Verser dans des assiettes creuses ou des bols. Ajouter environ 1 c.à.s. de crème de soja par portion, puis parsemer de croustillant de Pumpernickel et d'aneth.



## Rote Bete Suppe mit Pumpernickel-Crunch

Februar



### Zutaten

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- ½ Knollensellerie (ca. 300 g)
- 500 g Rote Bete
- 2 + 1 EL Rapsöl
- 1,2 l Wasser
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 2 Scheiben Pumpernickel
- 2 Stiele Dill
- 200 ml Sojasahne
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Knoblauch, Zwiebel, Knollensellerie und Rote Bete schälen und grob würfeln.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin dünsten. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver hinzufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln, bis das Gemüse gar ist.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Pumpernickel zerbröseln und unter Wenden knusprig braten.
- Dill waschen, klein zupfen.
- Suppe vom Herd nehmen, 150 ml Sojasahne hinzufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Falls die Konsistenz zu feste ist, noch etwas Wasser hinzugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller/Bols füllen. Je ca. 1 EL Sojasahne hineingeben. Mit Pumpernickel-Crunch und Dill bestreut servieren.

