

Räbensuppe



1 Rübensuppe

Herbsträben (Herbst-Rüben, z.B. Steckrüben oder weisse Rüben) sind im Herbst eine tolle Zutat für viele Gerichte, und wenn du die Reste der Schnitzereien verwenden möchtest, bietet sich ein herzhaftes Gericht an. Hier ist ein Rezept für eine Herbsträben-Suppe mit den Resten der Schnitzereien:

1.1 Zutaten:

- ca. 400g Rübenreste (z.B. Steckrüben, weisse Rüben, Kohlrabi etc.)
- 2 Kartoffeln (optional, für mehr Cremigkeit)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Karotten (optional)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1-2 EL Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss (nach Geschmack)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Schuss Sahne oder Crème fraîche (optional)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch)
- Etwas Speck oder geröstete Brotroutons (für die Garnitur, optional)

1.2 Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Die Rübenreste und andere Gemüse (Kartoffeln, Karotten) in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. **Anbraten:** In einem grossen Topf das Öl oder die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, bis sie weich sind.
3. **Gemüse hinzufügen:** Die Rübenreste und ggf. die Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Alles für etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten.
4. **Brühe aufgiessen:** Die Gemüsebrühe in den Topf geben, das Lorbeerblatt hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe für etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. **Pürieren:** Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren. Wenn du es cremiger magst, kannst du einen Schuss Sahne oder Crème fraîche hinzufügen.
6. **Abschmecken:** Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, kannst du noch etwas Brühe hinzufügen.
7. **Servieren:** Die Suppe in Schüsseln füllen und nach Belieben mit frischen Kräutern, etwas knusprig gebratenem Speck oder gerösteten Brotroutons garnieren.

1.3 Tipp:

Wenn du die Suppe etwas rustikaler magst, kannst du einige Gemüsegewürfel vor dem Pürieren herausnehmen und am Ende wieder in die Suppe geben, um eine interessante Textur zu haben.

Diese Suppe ist eine wunderbare Möglichkeit, Gemüsereste zu verwerten, und gleichzeitig ein sättigendes, wärmendes Herbstgericht!