

## 13. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE

## Möhren-Sellerie-Kartoffelsuppe mit Croutons

### Zutaten:

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln  
400 g Möhren  
200 g Knollensellerie  
1 – 2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 EL Balsamicoessig  
  
125 ml Sahne  
2 Brötchen  
2 EL Öl

### Zubereitung:

ca. 45 Min.

Kartoffeln schälen und grob würfelig schneiden.  
Möhren  
und Sellerie schälen und klein würfelig schneiden.  
Zwiebeln und  
Knoblauch schälen und hacken.  
Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anrösten.  
Mit der Brühe aufgießen und das Gemüse hineingeben.  
Mit Salz und Pfeffer würzen und den  
Essig dazugeben. Weich köcheln, dann die Suppe pürieren (nach  
Belieben ganz oder nur die halbe Menge).  
Sahne unterrühren und die Suppe von der Platte nehmen.  
Brötchen klein würfeln.  
Öl erhitzen und die Brötchenwürfel darin anrösten. Die Suppe auf Teller  
geben und die gerösteten Würfel darüber streuen.

## Rote Bete-Möhren-Salat mit Apfel und Honig-Senf-Soße

### Zutaten:

für 4 Portionen

500 g Rote Bete  
200 g Möhren  
1 Apfel  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Honig  
1 TL grober Senf  
5 EL Rotwein-Essig  
Salz, Pfeffer  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sonnenblumen-  
kerne

### Zubereitung:

ca. 25 Min.

Rote Bete schälen, grob raspeln und auf einer Servierplatte verteilen.  
Möhren schälen, grob raspeln und auf die rote Bete geben.  
Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel grob raspeln, mit  
Zitronensaft beträufeln und in der Mitte der Platte aufhäufen.  
Honig,  
Senf,  
Essig,  
Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat gießen.  
Mit Leinsamen und  
Sonnenblumenkernen bestreuen.