

Geröstete Steckrübensuppe mit roter Quinoa

Diese Steckrübensuppe ist ein wunderbares wärmendes Powerfood für kalte, graue Wintertage. Denn Steckrüben werden zum Jahresende hin bei uns geerntet und lassen sich so gut lagern, dass man sie bis Anfang März aus regionalem Anbau erhält. Sie sind robust, super lecker und stecken voller Vitamin C, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Trotzdem haben sie kein gutes Image. Das mag einerseits an ihrem recht unscheinbaren Aussehen liegen. Leicht grau-blau gefärbt, präsentieren sie sich im Gemüseregal meist unauffällig irgendwo zwischen Kartoffeln und Kohlköpfen. Außerdem waren sie einst eine wichtige Nahrungsquelle in schlechten Zeiten: In langen kalten Wintermonaten und entbehrungsreichen Kriegsjahren. Viele von Euch kennen die Steckrübe, die auch Kohlrübe genannt wird, sicherlich als Zutat in Eintöpfen. Doch in einem Eintopf kommt ihr wunderbar süßer, leicht nach Rettich schmeckender Geschmack nicht wirklich zum Tragen. Daher zeige ich Euch heute, wie Ihr die Powerknolle pur als herrlich wärmende Suppe mit nussiger Quinoa und leckeren Sprossen zu einer traumhaften Wintersuppe zubereiten könnt. Freue mich schon auf Euer Feedback, herzlichst Lea

Zutaten für 4 Portionen

- 900-950 g Steckrübe(n)
- 1 Zwiebel (80-100 Gramm)
- 3 EL Pflanzenöl (ich benutze Kokosöl)
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 TL Agavendicksaft
- 150 g rote Quinoa
- 360 ml Wasser
- 1 Dose weiße Bohne (250 Gramm Abtropfgewicht)
- 1 TL glutenfreie Tamari Sojasosse (oder klassische Sojasoße)
- 3 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- Optional: 150 g Apfelmark oder Apfelmus
- Sprossen nach Belieben

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Steckrübe(n) waschen, die Enden abschneiden und die Rinde der Knolle mit einem Gemüseschäler entfernen. Dann die Steckrübe(n) in Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Rübenwürfel und Zwiebelstreifen mit 3 EL Pflanzenöl, einer Prise Meersalz, Pfeffer und 1 TL Agavendicksaft vermischen und auf das Backblech geben. Die Zutaten 15-17 Minuten bei 200 Grad Umluft in den vorgeheizten Ofen geben und garen, bis sie an den Rändern beginnen zu bräunen und die Rübenstücke weich sind. Die Garzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. In der Zwischenzeit die super-leckere rote Quinoa zubereiten.

150 g rote Quinoa unter fließendem Wasser gründlich spülen. Dieser Vorgang ist wichtig, da beim Spülen der Quinoa Bitterstoffe entfernt werden, die den Geschmack beeinträchtigen würden. Gespülte Quinoa anschließend mit 360 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen (weiße/helle Quinoa könnt Ihr auch benutzen - sie kocht allerdings schneller und ist schon nach rund 15-17 Minuten fertig gekocht). Ab und zu umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu schnell aufgebraucht sein, etwas Wasser nachgießen. Wenn die Körnchen aufgesprungen und bissfest sind, Hitze wegnehmen und Quinoa im Topf bei geschlossenem Deckel nochmal 5 Minuten bzw. bis zur Verwendung quellen/ziehen lassen. Die gekochten weißen Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abbrausen. Ein Drittel der Ofen-gegartem Rüben in eine Schüssel geben (ca. 220 g) und beiseite stellen. Sie kommen später unpüriert in die Suppe. Die restlichen gegarten Rübenstücke und Zwiebeln zusammen mit 150 g der Bohnen, 1 EL glutenfreier Sojasoße, 3 EL Hefeflocken, 1-2 EL Zitronensaft, einer Prise Salz und Pfeffer sowie 600 ml Wasser in einem Mixer pürieren.

Gut zu wissen: Ich benutze in diesem Rezept die weißen Bohnen als "Sahneersatz". Die Bohnen machen die Suppe superschön cremig und runden den Geschmack der Suppe harmonisch ab. Außerdem haben die Bohnen weniger Fettanteil als Pflanzensahne. On Top erhält die Suppe außerdem so eine Extraportion Proteine. Wer keine weißen Bohnen hat oder verwenden möchte, kann statt dessen auch Pflanzensahne oder eine Pflanzen Cuisine benutzen und die Suppe damit pürieren.

Pürierte Suppe in einen Topf geben, nochmals kräftig erwärmen und nach Belieben mit Wasser strecken (ich habe nochmals 200 ml Wasser dazu gegeben). Suppe mit Sojasoße, 1 TL Agavendicksaft, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Ich gebe noch 150 g (ca. 4 EL) Apfelmark oder Apfelmus in die Suppe. Der Apfelgeschmack und die leichte Fruchtsäure harmonieren perfekt mit dem ganz leichten Rettich-Geschmack und der Süße der Rüben. Dies ist jedoch optional. Ich liebe das aber sehr. Wer mag, kann sogar noch etwas mehr Apfelmus einrühren. Ganz wie Ihr mögt.

Die vorgehaltenen Rübenwürfel und restlichen weißen Bohnen auf vier Suppenschalen aufteilen. Die heiße Suppe darüber geben. Die rote Quinoa auf die Suppe aufteilen. Suppe mit Pfeffer bestreut und mit Sprossen garniert servieren & genießen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Petersilienwurzel-Suppe mit Kresse](#)
- [Pastinaken-Kartoffelsüppchen mit Majoran](#)
- [Süßkartoffel-Kokossuppe mit Koriander](#)
- [Topinambursuppe mit Pumpnickel-Pistazien-Crumble](#)