Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

16.09.2025

Gelbe Rübensuppe mit gerösteten Nüssen

Diese Suppe überzeugt mit ihrer milden Süße und leuchtend goldenen Farbe. Verfeinert mit gerösteten Nüssen entsteht ein köstliches Zusammenspiel aus Cremigkeit und feinem Crunch. Ein wärmendes Gericht, das nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch begeistert.



Und so gelingt‘s …

- Die Rüben und die Kartoffel waschen, schälen und in Scheiben schneiden bzw. würfeln.
- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken und in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen.
- Rüben und Kartoffel zusammen mit den restlichen Gewürzen in den Topf geben und mitrösten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und aufkochen und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nüsse in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Die Suppe mit frischer Kresse und gerösteten Nüssen anrichten.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 400 g Gelbe Rüben (oder Gelbe Karotten)
- 1 Stk Kartoffel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stk weiße Zwiebel
- 1 TL Ingwer fein gehackt
- 0.5 TL Kümmel gemahlen
- 0.5 TL Koriander gemahlen
- 0.5 TL Kurkuma gemahlen
- 0.5 TL scharfes Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 50 g Walnüsse grob gehackt
- 1 Bund frische Kresse
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?