

Randen-Apfel-Suppe mit Meerrettich und Roggen-Croûtons

Randen-Apfel-Suppe mit Meerrettich und Roggen-Croûtons bringt kräftige Farbe und klare Aromen auf den Tisch: erdige Randen, säuerlicher Apfel und eine kontrollierte Meerrettichschärfe treffen auf dunkel geröstetes Roggenbrot. Statt die Suppe mit viel Pflanzensahne schwer zu machen, sorgen Kartoffeln für eine samtige Konsistenz. Ein Teil des Apfels wird mitgekocht, der Rest kommt frisch und fein gewürfelt auf die fertige Suppe. So bleibt neben der weichen Basis ein saftiger, leicht säuerlicher Kontrast. Die Roggen-Croûtons werden separat in der Pfanne geröstet und erst beim Servieren auf die Suppe gegeben. Dadurch bleiben sie kross und bilden zusammen mit dem frischen Apfel und Meerrettich den Gegenpol zur samtigen Randenbasis.

4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 900 g Randen (roh, geschält und in etwa 2 cm grosse Würfel geschnitten)
- 300 g mehligkochende Kartoffeln (geschält und gewürfelt)
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop oder Braeburn)
- 1 Zwiebel (grob gewürfelt)
- 2 EL Rapsöl
- 1.2 l Gemüsebouillon
- 2 EL Apfelessig
- 25 g frischer Meerrettich (fein gerieben)
- 1 TL Salz (plus mehr zum Abschmecken)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 250 g kräftiges Roggenbrot (in etwa 2 cm grosse Würfel geschnitten)
- 0.25 TL Salz

Zubereitung

- 01 Apfel vorbereiten: Die Äpfel vierteln und entkernen. Einen Apfel grob würfeln. Den zweiten Apfel mit Schale in kleine Würfel schneiden und für das Servieren beiseitestellen.
- 02 Gemüse anschwitzen: 2 EL Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebel 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig braten. Randen und Kartoffeln zugeben und weitere 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen.
- 03 Suppe kochen: Den grob gewürfelten Apfel und die Gemüsebouillon zugeben. Aufkochen und zugedeckt 22 bis 25 Minuten sanft kochen, bis Randen und Kartoffeln vollständig weich sind.
- 04 Croûtons rösten: Während die Suppe kocht, 2 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Roggenbrot und 0.25 TL Salz zugeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze 6 bis 8 Minuten rösten und regelmässig wenden, bis die Würfel rundum dunkelgolden und trocken-knusprig sind.
- 05 Fein pürieren: Die Suppe mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Falls sie zu dick ist, wenig heisses Wasser zugeben. Die Konsistenz soll samtig und löffelbar sein, aber nicht breiig.
- 06 Abschmecken: Apfelessig und etwa zwei Drittel des geriebenen Meerrettichs in die heisse Suppe rühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Nicht mehr stark kochen, damit die frische Schärfe des Meerrettichs erhalten bleibt.
- 07 Servieren: Die Suppe auf breite Schalen verteilen. Roggen-Croûtons und die frischen Apfelwürfel erst unmittelbar vor dem Essen daraufgeben. Den restlichen Meerrettich fein darüber verteilen und sofort servieren.