

Rote Bete Suppe

Das brauchst du:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 St. (ca. 1,5 cm)	frischer Ingwer
150 g	mehlig kochende Kartoffeln
500 g	vakuumierte Rote Bete
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker
2 TL	Gemüsebrühe (instant)
4 TL	griechischer Sahnejoghurt
1 TL	Tafelmeerrettich
	Topping nach Belieben (z. B. Kresse, Rote Bete Sprossen, Pistazien)
150 ml	Schlagsahne



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Rote Bete abtropfen lassen und grob würfeln (Achtung, Rote Bete färben!! Eventuell Einmalhandschuhe tragen).
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 1-2 Minuten andünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Kartoffeln und Rote Bete zugeben, kurz anbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei Schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
3. Inzwischen das für das Topping Sahnejoghurt und Tafelmeerrettich verrühren. Nach Belieben weitere Toppingzutaten zubereiten, beispielsweise Kresse waschen und vom Beet schneiden. Rote Bete Sprossen waschen. Pistazien hacken.
4. Suppe vom Herd ziehen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unter die Suppe rühren, nochmals kurz erhitzen. Rote Bete Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und in Schüsseln abfüllen. Meerrettich-Joghurt swirlartig auf die Suppe geben. Mit dem Topping garnieren und servieren.

GUTEN APPETIT

