



FEBRUAR

Rote Beete Suppe

Zutaten für 4 Personen

| | | | |
|-------|---------------------------|--------|-----------------------|
| 1 | Zwiebel | 2 TL | Gemüsebrühe |
| 1 | Knoblauchzehe | 4 TL | griechischer Joghurt |
| 2 cm | frischer Ingwer | 1 TL | Tafelmeerrettich |
| 150 g | mehligkochende Kartoffeln | 150 ml | Schlagsahne |
| 500 g | vakuumierte Rote Beete | | Salz, Pfeffer, Zucker |

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.
- 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 min köcheln.
- 3.** Inzwischen für das Topping Sahnejoghurt und Tafelmeerrettich verrühren. Nach Belieben weitere Toppingzutaten zubereiten, beispielsweise Kresse, Rote Beete, Sprossen oder Pistazien.
- 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 auf die Suppe geben. Mit Topping garnieren und servieren.