

Rote-Bete-Suppe

Heute widmen wir uns der „Artischocke des Ostens“. Die Rote Bete hat einen einzigen Nachteil: Sie macht grässliche Flecken. Ansonsten können wir nur Positives berichten. Rote Bete schmeckt im Salat, als Ofengemüse, in geschmortem Zustand und natürlich als Grundlage für eine Suppe. Rote-Bete-Suppe ist zum Beispiel in Polen ein traditionelles Gericht. Rezepte gibt es viele.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
400 g Rote Bete (wir empfehlen frische Rote Bete)
150 g Kartoffeln
25 g Butter
1 l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe (am besten selbstgemacht)
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne
4 TL Sahnemeerrettich
Schnittlauch (fein geschnitten) zum Garnieren

Zubereitung

1. Ein kleiner Tipp vorab: Benutzt am besten Einmal-Handschuhe. Besonders wenn ihr mit frischer Rote-Bete arbeitet. Auch den Einsatz von Holz-Schneidebrettchen solltet ihr überdenken. Die lila Flecken der Roten Bete gehen nur sehr schwer wieder raus.
 2. Zuerst schält und würfelt ihr Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln. Die Zwiebeln sollten dabei ruhig etwas feiner gewürfelt sein. Dann dünstet ihr die Zwiebeln glasig an und gebt anschließend die Rote Bete und die Kartoffeln dazu. Beides wird jetzt kurz mitgedünstet.
 3. Dann gießt ihr das Ganze mit der Brühe auf und lasst die Suppe ca. 40 Minuten vor sich hin köcheln. WICHTIG: Wenn ihr vakuumierte Rote Bete oder Rote Bete aus dem Glas nehmt (wir empfehlen frische Rote Bete), braucht es keine 40 Minuten Kochzeit. Wenn das Gemüse gegart ist, püriert ihr die Suppe mit dem Pürierstab und schmeckt sie mit der Sahne, dem Meerrettich und Salz und Pfeffer ab.
 4. Wenn die Suppe nicht püriert werden soll: Kartoffeln, Zwiebeln und Rote Bete so schneiden, dass sie in der Suppe attraktiv aussehen. Wie oben beschrieben andünsten. Aufgießen, aber nicht viel länger als 20 Minuten kochen.
-