

Rote Bete-Suppe



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zutaten:

2 EL Natives Olivenöl	3 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	Etwa 1 kg Rote Bete
750 ml Gemüsebrühe	250 ml Wasser
Salz und frisch gemahlener Pfeffer	

Wie geht's?

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Rote Bete schneiden, das geht gut mit Küchenhandschuhen oder unter fließendem Wasser. Die Knollen sind aber sehr hart, Vorsicht.
3. Im großen Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln anbraten bis sie glasig sind.
4. Knoblauch dazu geben und weitere 2-3 Minuten dünsten. Geschnittene Rote Bete dazugeben.
5. Brühe und Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Deckel drauf und auf kleiner Stufe köcheln lassen bis die Rote Bete anfängt weich zu werden (ca. 35-40 Minuten je nach Größe der Stücke).
6. Danach vorsichtig die Suppe in einem Mixer oder mit einem Pürierstab (nicht alles auf einmal, sondern nach und nach ein paar Schöpfkellen) cremig pürieren. Achtung, heiß! Danach die pürierte Suppe wieder in den Topf schütten.
7. Nun die Rote Bete Suppe mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Mit dieser Variante wird die Suppe ein richtiges Highlight!

- Mit Ingwer und Orange:
 - o 1 EL frischen Ingwer, gerieben am Anfang mit dem Knoblauch zufügen und
 - o 3 Orangen, frisch gepresst am Ende unterrühren.
- Frisch geröstete, zerstoßene Koriandersamen
 - o Während die Rote Bete kocht können Koriandersamen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe ein paar Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen und dann die Samen in einen Mörser geben und fein mahlen. Zur Suppe geben.

Diese Toppings können noch als Beilage draufgestreut werden:

- Feta-Käse
- Geröstete Sonnenblumen
- Kräuter
- Räucherlachs