



Rote-Bete-Suppe



Dauer: **50 Min.**

Niveau: **Einfach**

ZUTATEN (Für 4 Personen)

- 4 Rote Beten (ca. 600 g)
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 mittelgroße Kartoffeln *
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Ghee *
- ½ Würfel Bio Gemüsebrühe
- ½ Teel. Kurkuma
- ½ Teel. Bockshornklee
- 1 Stück(e) (ca. 20 g) frischer Meerrettich (ersatzweise 1–2 TL aus dem Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Saure Sahne Bio
- Salz und Pfeffer

*weniger beim Abnehmen

1. Erst die Blätter, dann das Wurzelende von den roten Beten abschneiden. Beten großzügig schälen, in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Ghee in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel, Rote Beten, Möhren, Kartoffeln dazugeben und unter Rühren 2–3 Minuten andünsten. 1 l Wasser zum Gemüse gießen und aufkochen. Gemüsebrühe, Kurkuma und Bockshornklee einrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Meerrettich schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben. Sofort mit Zitronensaft mischen, sonst verfärbt er sich braun. (Oder Meerrettich aus dem Glas verwenden). Saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppentassen oder -Tellern anrichten.
5. Tipp: Rote Bete färbt stark, daher beim Zubereiten am besten Einmalhandschuhe tragen.

Guten Appetit!