Rote Bete Suppe

Kategorie:	03) Vorspeisen warm/Suppen	Vorbereitungszeit:	0:15
Rezept Nr	179	Garzeiten:	0:30
Portionen:	4	Jahreszeit:	Herbst/Winter

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Salz/Pfeffer				
Muskatnuß				
Crème fraiche	200	Gramm	oder Sahne	
Zucker	1	Prise		
Rote Bete	500	Gramm		
Balsamessig	1	TL		
Weißwein	0,05	Liter		
Zitronensaft				
Piment d'Espelette	1	Prise	oder Cayenne-Pfeffer	
Geflügelbrühe	0,6	Liter	oder Gemüsebrühe	

Zubereitung

1. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. In wenig Butter kurz anlaufen lassen und mit Geflügelbrühe knapp bedecken. Leicht salzen, weich kochen und dann pürieren. Dabei einige Würfel als Einlage übrigbehalten.

2. Wein und Balsamessig sowie Gewürze unterrühren

3. Creme fraiche oder Sahne unterrühren nötigenfalls etwas Wasser zufügen.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einigen Tropfen Zitronensaft auffrischen.

Anrichten: Die Suppe in tiefe Teller geben und in die Mitte einige Würfelchen der roten Bete geben. Zusätzlich kann man die Suppe noch wie folgt aromatisieren:

Variationen: Wer mag kann etwas Kümmel mitkochen und mitpürieren. Außerdem schmecken einige frisch geriebene Meerrettichspäne sehr gut dazu oder kleine Stücke eines säuerlichen Apfels oder etwas frischer Koriander. Ingwer oder Wasabi passen ebenfalls.

Weinempfehlung: Süße und Aroma der Bete passen nicht sehr gut zu Wein, deshalb lieber darauf verzichten.

Produkthinweis: Die Bete sind sehr gesund und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Damit das enthaltene Eisen besser vom Körper aufgenommen werden kann, wird die gleichzeitige Beigabe von Vitamin C empfohlen (z.B. über den Zitronensaft).

© ea für

arbovin geschmacksachen

Notizen

© ea für