

Rezept der Woche

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Joghurt



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 150 g mehlig kochende Kartoffeln
- 500 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker (optional)
- ca. 800 ml Gemüsebrühe
- 4 TL griechischer Sahnejoghurt
- 1 TL Tafelmeerrettich
- 150 ml Schlagsahne
- 4 EL Kürbiskerne
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 1–2 Minuten andünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Kartoffeln und Rote Bete zugeben, kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 bis 30 Minuten köcheln.

Inzwischen den Sahnejoghurt mit dem Tafelmeerrettich verrühren. Die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Suppe vom Herd ziehen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne unterrühren, die Suppe nochmals kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Meerrettich-Joghurt swirlartig auf die Suppe geben. Mit den Kürbiskernen und Petersilie garnieren und servieren.