Rezept

Vegetarischer Borschtsch

Ein Rezept von Vegetarischer Borschtsch, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Rote Beten
150 g	Knollensellerie
2	große Zwiebeln
3 EL	Sonnenblumenöl
1,2 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
	Pfeffer
300	Weißkohl
2	große Möhren
2	Knoblauchzehen
2 EL	Mehl
1 1/2 TL	getrockneter Majoran
	Salz
2-3 EL	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen und schälen (dabei Einweghandschuhe tragen, die Beten färben!). Den Kohl längs vierteln und den Strunk herausschneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Sellerie und Möhren schälen und mit der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe in feine Stifte (Julienne) hobeln. Rote Beten ebenfalls in feine Stifte hobeln.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch goldgelb andünsten. Sellerie und Möhren dazugeben und unter Rühren 2 Min. mit andünsten. Den Kohl hinzufügen und weitere 2 Min. dünsten. Dann die Roten Beten dazugeben, Mehl darüberstäuben und unter Rühren nochmals 2 Min. dünsten. Die Brühe dazugießen, Majoran und Lorbeer unterrühren, salzen, pfeffern und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen. Das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf mit Essig und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken. Grob zerstampften Salzkartoffeln dazu reichen.