

Rezept

Powersuppe mit Pilzen und Würzöl

Ein Rezept von Powersuppe mit Pilzen und Würzöl, am 29.09.2023

Zutaten

Für die Suppe

5	Rote Beten	1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
2	Zwiebeln	400 g	braune Champignons
50 g	Hirse	50 g	rote Linsen
3 EL	neutrales Pflanzenöl	3 TL	Ras-el-Hanout
1,4 l	Gemüsebrühe		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	½ Bund	Schnittlauch
1	großer Apfel	1 EL	frisch geriebene Meerrettich

Für das Würzöl

1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	½ TL	Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken)
½ TL	geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)	½ TL	getrockneter Thymian
		1 EL	natives Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 14 g F, 10 g EW, 31 g KH

Zubereitung

- 1.** Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und, falls nötig, schälen, dabei am besten Einweghandschuhe tragen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Die Bete in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Pilze mit einem Küchentuch von Schmutzresten befreien und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Hirse und Linsen heiß abwaschen und gut abtropfen lassen.
- 2.** In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebeln und Ingwerstücke bei mittlerer Hitze darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln an den Rändern leicht braun werden. Rote Bete, Hirse, Linsen und Ras el Hanout dazugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Bete gar ist.
- 3.** Inzwischen in einer Pfanne 2 EL neutrales Pflanzenöl erhitzen und die Champignons bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, dabei immer wieder umrühren. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
- 4.** Den Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Diese beiseitestellen.

5. Sobald die Rote Bete gar ist, den Topf vom Herd ziehen und etwas Salz dazugeben. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, das Fruchtfleisch grob würfeln und mit dem Meerrettich zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren und abschmecken.
-
6. Für das Würzöl alle Zutaten mischen. Die Suppe auf Teller verteilen und die Pilzeinlage in die Mitte geben. Die Portionen mit Würzöl und Schnittlauch garnieren und servieren.