

Rezept

Rote-Bete-Linsen-Suppe

Ein Rezept von Rote-Bete-Linsen-Suppe, am 27.04.2024

Zutaten

350 g Rote Bete (mit Grün)	2 Zwiebeln
180 g braune Linsen	3 EL Olivenöl
2 TL gemahlene Kurkuma	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 TL Schwarzkümmel (Nigella)	Salz
Pfeffer	1,2 l Gemüsebrühe
1 1/2 Bund Dill	4 EL Granatapfelmelasse (Rob-e Anar, ersatzweise türk. Nar Eksisi)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 9 g F, 14 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Rote Bete mit Einweghandschuhen putzen und schälen, dabei 2 Handvoll zartes Grün beiseitelegen. Die Knollen dann auf der Rohkostreibe in feine Streifen (Julienne) hobeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen.
2. Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun dünsten. Kurkuma, Kreuz- und Schwarzkümmel zugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Die Rote-Bete-Streifen einrühren und ca. 1 Min. andünsten, dann Linsen und Brühe zugeben. Alles aufkochen, leicht salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-35 Min. garen, dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben.
3. Rote-Bete-Grün und Dill waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Beides zur Suppe geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. mitköcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und 3-4 EL Melasse abschmecken und 5-10 Min. weitergaren.