

Rezept

Rote-Bete-Suppe im Glas, panierte Rote Bete mit Salat und Rote-Bete-Kaltschale

Ein Rezept von Rote-Bete-Suppe im Glas, panierte Rote Bete mit Salat und Rote-Bete-Kaltschale, am 24.04.2024

Zutaten

1 kleiner Chinakohl (ca. 400 g)	100 g TK-Erbsen
500 g Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)	1 Glas Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 gelbe Paprika	2 Frühlingszwiebeln
4 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	1 EL gemahlene Mandeln
6 EL Öl	1 Bund Dill
200 g griechischer Joghurt	1 EL Mayonnaise
1 TL Senf	70 ml Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 19 g F, 15 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Für die Suppe den Chinakohl putzen, waschen und den Strunk ca. 2 cm breit abschneiden. Den Chinakohl vom unteren Ende her in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Streifen in zwei große Schraubgläser füllen. Die Erbsen in beide Gläser verteilen. 100 g Rote Bete vierteln, in 3 mm breite Stücke schneiden und ebenfalls in die Gläser geben. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und etwas mehr als die Hälfte in die beiden Schraubgläser verteilen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in sehr dünne Streifen schneiden und die Hälfte davon in die beiden Gläser verteilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls in die Gläser geben. In jedes Glas 2 EL Sojasauce geben und die Gläser verschließen (Portion 3 und 4). Vor dem Essen gießt man so viel kochendes Wasser ins Glas, dass die Zutaten komplett bedeckt sind. Das Glas wieder verschließen und die Suppe mindestens 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe direkt aus dem Glas löffeln oder in einen Suppenteller umfüllen.
3. Inzwischen 200 g Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mandeln auf einem kleinen Teller mit Salz und Pfeffer mischen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Scheiben in den Mandeln wenden und im Öl auf beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Die panierten Rote-Bete-Scheiben in einer mikrowellengeeigneten Box verpacken (Portion 2).
4. Die restlichen Kidneybohnen mit dem übrigen Chinakohl und den restlichen Paprikastreifen mischen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bohnenmischung mit 50 g Joghurt, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills verrühren. Den Salat in einer Box verpacken (zu Portion 2) und zu den panierten Roten Beten genießen.
5. Die restlichen Roten Beten grob würfeln, mit dem übrigen Joghurt und der Milch in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Den restlichen Dill unterrühren. Die Rote-Bete-Kaltschale mit Salz und Pfeffer würzen (Portion 1). Sie schmeckt direkt am ersten Tag am besten.