

Rezept

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Ein Rezept von Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich, am 19.04.2024

Zutaten

1	Bio-Zitrone	1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
600 g	Rote Bete	2 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe	1	Mango
2	Kumquats (nach Belieben)		Salz
	Pfeffer	1 cm	Meerrettichwurzel
2 EL	Crème fraîche		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 10 g F, 3 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Die Schale mit einem Zestenreißer fein ablösen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Ingwer schälen und in nicht zu feine Würfel schneiden. Rote Bete schälen (Einweghandschuhe!), in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ein Drittel des Ingwers darin ganz kurz andünsten. Rote Bete hinzufügen, mit Gemüsebrühe auffüllen, den restlichen Ingwer zugeben und alles zum Kochen bringen. Dann die Suppe zugedeckt etwa 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in grobe Stücke schneiden. Ein Viertel davon mit der Hälfte des Zitronensafts in einen Messbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Kumquats heiß waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Mitsamt der Schale sehr fein hacken.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt zusammen mit der restlichen Mango fein pürieren. Mit Zitronensaft, -zesten, ½ TL Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen und mit einer feinen Reibe in die Suppe raspeln.
5. Das Mango-Püree mit der Crème fraîche vermischen. Die Suppe in Teller füllen und einen Löffel Mango-Püree in der Mitte platzieren. Daraus dekorativ mit einem kleinen Löffel Sternenstrahlen zum Tellerrand hin ziehen. Mit geriebenem Meerrettich und gehackten Kumquats bestreuen.