



Rote Beete Suppe

mit Meerrettich oder Kokosmilch (mit und ohne Fleischeinlage)

von Gisela Schmitz



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g – alternativ festkochende Kartoffeln)
- 3-4 große Rote Beete Wurzeln
- 250 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 300 g mageres Rindfleisch (z. B. Tafelspitz) (Vegetarier lassen das Fleisch einfach weg)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- ½ Chilischote
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Wacholderbeeren (leicht andrücken)
- 1 paar Spritzer Zitrone oder Limette
- 10-15 kleine Cocktailtomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 1 TL gutes Paprikapulver
- 1 EL Meerrettich frisch oder aus dem Glas
- 1 EL Zitronensaft oder Limette
- 150 ml Kokosmilch oder Creme fraiche
- 1 Bund Schnittlauch oder Zitronenthymian
- Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung

1. Süßkartoffeln, Karotten, Rote Bete, Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden, Chili und Knoblauch kleinhacken, Rindfleisch in dünne, kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Rote Bete Wurzeln, Gemüsebrühe, Lorbeer, Pimentkörner, Wacholderbeeren und Rindfleisch hinzufügen: 20 Minuten sanft kochen.
3. Die Kartoffel- und Möhrenwürfel hinzufügen und weitere 20 Minuten sanft kochen.
4. Erst 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die halbierten Cocktailtomaten hinzufügen.
5. Meerrettich mit Zitronensaft und Kokosmilch vermischen, leicht salzen und zur Suppe geben.
6. 4 TL als Dekor übriglassen.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller füllen, mit der Meerrettichcreme krönen und mit kleingeschnittenem Schnittlauch oder Thymian bestreuen.

Tipp:

Statt der Meerrettichcreme eignet sich ebenfalls ein Klecks Sauerrahm.

An quad ´n!