

Pikante Rote-Bete-Suppe mit Schattenmorellen

Zutaten für 4 Personen:

Für die Suppe

1 Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
400 g Rote Bete
250 g Süßkartoffeln
2 EL Pflanzenöl
1 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Glas (350 g) Odenwald Schattenmorellen
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
150 g Naturjoghurt
gehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubehör

Pürierstab

Zubereitung:

Zwiebel pellen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen, die Schote abspülen und Chili fein hacken. Rote Bete und Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Pflanzenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel und Chili darin andünsten. Rote Bete und Süßkartoffeln dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 30 Minuten weich kochen.

Schattenmorellen auf einem Sieb abtropfen lassen.

Gut die Hälfte der Schattenmorellen in die Suppe geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Joghurt dazugeben und die Suppe nochmals pürieren. Die restlichen Schattenmorellen hinzufügen und in der Suppe erhitzen. Rote-Bete-Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt zum Beispiel das Odenwälder Apfelbrot, Bauernbrot oder Baguette.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Tipps:

- Dieses Rezept eignet sich auch gut für eine vegane Ernährung, wenn man Joghurt durch Soja-Joghurt ersetzt.
- Rote Bete gibt es bereits vorgekocht vakuumiert zu kaufen.



Guten Appetit!