

Rote-Bete-Suppe mit Kräutercroutons

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Rote Bete
- 1-2 säuerliche Äpfel
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Honig
- 1 l Gemüsebrühe
- 75 g Meerrettich
- 150 g Schmand
- Salz und Pfeffer
- etwas Kümmelpulver
- 20 g Butter
- etwas Zitronensaft
- nach Bedarf: Weißbrot
- frische Kräuter

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln oder in eine Wasser-Zitronensaft-Mischung geben, damit die Apfelstücke nicht braun werden. Zwiebel würfeln und anbraten. Rote-Bete-Würfel dazugeben und andünsten.

Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, dann die Apfelwürfel dazugeben. Das Ganze solange kochen lassen, bis die Rote Bete weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Kümmelpulver würzen. Danach alles mit einem Pürierstab pürieren, etwas Schmand für eine hellere Farbe dazugeben und die Suppe mit Honig nochmals abschmecken.

Für die Croutons Weißbrot in mundgerechte Würfel schneiden, diese in Butter goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach eigener Vorliebe frische Kräuter und Knoblauchwürfelchen dazugeben. Es eignen sich Basilikum, Petersilie, Dill, Majoran oder Thymian. Wichtig: Nicht zu viele Kräuter verwenden.

Frische Meerrettichwurzel schälen und reiben. Restlichen Schmand mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Suppe auf Tellern anrichten und einen Klecks Meerrettichschmand daraufgeben. Dann die Croutons darüber streuen.

Sendung/Quelle: Klosterküche - Kochen mit Leib und Seele

Sendetermin: 27.09.2020

Koch/Köchin: Christiane Kern

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen