

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Für 4 Portionen:

1 mittelgroße Zwiebel	600 g Rote Bete	200 g mehliges Kartoffeln
20 g Öl oder Butter	1 Lorbeerblatt	6 Pimentkörner
1 EL Zitronensaft	7–8 EL süße Sahne	100–200 g gerieb. Meerrettich

Rote-Bete-Knollen schälen, waschen, grob raspeln. Kartoffeln ebenfalls schälen und waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einem Topf in Pflanzenöl oder Butter glasig dünsten. Dann die Rote Bete und die Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten.

Mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen. Lorbeerblatt und Pimentkörner in einem Teeei oder in einem Papier-Teefilter dazugeben. Alles 15 Minuten kochen lassen.

Lorbeerblatt und Pimentkörner aus der Suppe herausnehmen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit frisch geriebenem Meerrettich – ersatzweise auch mit fertiger Meerrettichpaste –, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne, eventuell frisch geschlagen, unmittelbar vor dem Servieren unterrühren oder auf den Teller geben.

Tipps:

Meerrettich oder Kren sollte man am besten als ganze Wurzel kaufen und die jeweils benötigte Menge frisch reiben. Im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch geschlagen, bleibt die Wurzel viele Wochen lang knackig.

Asiatisches Flair bekommt die Rote-Bete-Suppe, wenn man statt des geriebenen Meerrettichs Wasabipaste unterrührt. Wasabi, eine extrem scharfe japanische Meerrettichart, bekommt man als hellgrüne Paste oder als Pulver zum Anrühren in Asialäden. Anstelle von Sahne schmeckt in dieser Kombination Kokosmilch gut.

Rote Bete gibt es fertig gegart, vakuumverpackt in vielen Gemüsetheken. Aber auch roh – geschält, geraspelt und kombiniert beispielsweise mit süßen Birnen oder Äpfeln – schmecken die Knollen sehr lecker.

Beim Schälen der Roten Bete verhindern Küchenhandschuhe hartnäckige rote Flecken an den Händen.

test September 2007