Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte.
Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)

Für 2-4 Portionen:
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

* *So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.
Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.
Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.
Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.
Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.
Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?
Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith

Share on Facebook

0

Share on Pinterest

7

Send email