

Rote-Beete-Suppe

(2 kleine Suppenteller voll, mit Brot wird eine Person davon als Hauptgericht satt)



200 g	Rote-Beete-Stücke fertig geputzt (ca. 250-300 g vor dem Putzen)
150 ml	Gemüsebrühe (Wasser + 1,5-2 TL Pulverbrühe)
etwas	Kräutersalz
etwas	Muskat
1 EL	Schmand
1-2 EL	Joghurt
10-30 ml	Hafermilch

Geputzte, in Stücke geschnittene Rote Beete in der Gemüsebrühe + Kräutersalz + Muskat garkochen. Dann pürieren. Mit etwas Hafermilch verlängern, bis die Konsistenz nach Wunsch ist.

Schmand und Joghurt glattrühren und etwa 2/3 davon zur Suppe geben, glattrühren (ich verwende dazu durchaus nochmal den Pürierstab) und nochmal aufkochen.

Auf dem Teller zum Garnieren den restlichen Schmand/Joghurt löffelweise zugeben und leicht unterziehen.

Ich gehe davon aus, dass sich diese Suppe auch problemlos aus tiefgekühlten Rote-Beete-Stücken kochen lässt. Ich habe dafür jedenfalls welche eingefroren.

Christine Kowallik