

Rote Bete Suppe

Rote Bete



**März
2019**

Die Zutaten

- 600 g Rote Bete
- 5 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Meerrettich (Glas)

Die Zubereitung

- Rote Bete schälen und würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein hacken.
- 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Rote Bete, Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben und anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Rote Bete Salat

Rote Bete

- Frische Rote Bete ist prall und die Schale glatt und unverletzt.
- Sie ist kalorienarm und sehr gesund.
- Sie liefert besonders viel Eiweiß und Ballaststoffe.
- Vielfältig einsetzbar, schmeckt Rote Bete als Salat, Suppe, Saft oder leckere Gemüsebeilage.

Die Zutaten

- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL flüssiger Honig
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Rucola
- 300 g gekochte Rote Bete, vakuumiert
- 1 Birne
- 100 g Schafskäse

Die Zubereitung

- Essig mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl nach und nach unterrühren.
- Rucola putzen. Rote Bete halbieren und in Würfel schneiden. Birne vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.
- Rucola, Rote Bete und Birnenwürfel anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Schafskäse zerbröseln und auf dem Salat verteilen.

Familienbildungsstätte Selm - MGH

Bildungsforum Coesfeld

59379 Selm Ludgeristr. 111

Tel.: 02592 24 92 13-0 Fax: 02592 24 92 13-9

fbs-selm@bistum-muenster.de www.fbs-selm.de