

---

Katja Schilling phantastisch vegetarisch kochen  
0911 - 660 38 32 0176 - 55 16 235  
www.phantastisch-vegetarisch.de  
ks@phantastisch-vegetarisch.de

---



---

## Rezept des Monats Januar 2012

---

### Rote-Beete-Suppe mit Meerrettichdip

- 3 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 600 g Rote Beete, weich gekocht und in Stücke geschnitten
- 3 rote Zwiebeln, halbiert und in Ringe geschnitten
- 2 walnussgroße Stück Ingwer, gerieben
- 1 Chilischote, entkernt und klein gehackt
- 3 Kartoffeln, am besten mehlig kochende, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 TL Piment, gemahlen
- 1 TL Kümmel, ganz
- ca. 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Für den Dip:

- 150 ml Sauerrahm
- 2 bis 3 TL Meerrettich aus dem Glas

Zwiebeln und Ingwer in der Butter-Ölmischung anbraten. Chilischote, Kartoffeln und Rote Beete-Stücke zugeben, alles mit Piment und Kümmel bestreuen und kräftig anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und in ca. 30 Minuten weich kochen.

Das Gemüse mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken und falls nötig mit Kümmel und Piment nachwürzen. Sahne zugeben, noch mal kurz aufkochen und eventuell würzen.

Sauerrahm, Meerrettich und Salz miteinander verrühren.  
Auf jeden Teller Suppe einen Esslöffel davon geben.