



Rote Bete goes Borschtsch

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Oliven- oder Rapsöl zum Anbraten
 - 100 g Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 frische Rote Bete (ca. 700-900 g)
 - 2-3 Möhren | ca. 100-150 g
 - 1 kleiner Weißkohl oder Spitzkohl | ca. 80-100 g
 - 1 kleine Petersilienwurzel (wenn vorhanden – sie ist kein Muss) | ca. 70 g
 - 3 EL dunkler Balsamico Essig
 - ca. 1,5 Liter Gemüsebrühe
 - Saft von 1/2 Bio-Zitrone
 - 1-2 EL Agavendicksaft
 - Salz, Pfeffer, Petersilie
 - Sojajoghurt | als Topping
 - 1 Bund Dill
-

Zubereitung (ca. 60 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauch fein Würfeln. Die Schale der Roten Beet mit einem scharfen Messer entfernen und die Knollen in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten, Kohl & eventuell eine Petersilienwurzel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Karotten und Petersilienwurzel wasche ich sehr gründlich, da ich sie gerne mit Schale verarbeite.
2. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin anschwitzen. Die Stücke von Karotten, Kohl & Petersilienwurzel ebenfalls hinzufügen und etwa 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen. Dann die Rote Bete hinzufügen. Alles kräftig durchmischen und mit Agavendicksaft ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Balsamico Essig ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze kurz stark aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe mindestens 35-45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.
3. Tipp: Direkt nach der Kochzeit werden einige Zutaten, wie etwa der Kohl, die tiefrote Farbe der Bete noch nicht ganz aufgenommen haben. Man sollte die Suppe noch mindestens 2-3 Stunden kalt ziehen oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Erst dann hat das gesamte Gericht die tolle satt-rote Farbe der Bete aufgesogen.
4. Das Gericht heiß mit einem dicken Klacks Sojajoghurt mit ein paar Spritzern Zitrone anrichten und mit viel Dill bestreuen.