

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Rote Bete



Vitamingehalt:

Reich an Aufbaustoffen, B-Vitaminen, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium, Karotin

Aufbewahrung:

Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 4 Wochen

Verwendungsmöglichkeiten:

- Roh geraffelt zu Salat oder als Saft
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert !
- Blätter können wie Spinat zubereitet werden
- Stengel können wie Spargel zubereitet werden



## Rezept

45/02

### Rote Bete Suppe (6 Pers.)

**500 g Rote Bete**

Schälen, würfeln und in etwas Wasser mit Gemüsebrühe weich garen. Im Mixer pürieren und mit soviel Wasser verlängern, daß die Suppe noch cremig bleibt.

**1 TL oder 1 Eßl Meerrettich**

Meerrettich nach Belieben zugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken

**Kräutersalz, Pfeffer**

**200 ml Sahne**

Sahne steif schlagen etwas für die Garnierung zurückbehalten und Rest unter die Suppe ziehen.

**Petersilie**

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tip:**

Dazu schmeckt Stangenweißbrot oder Vollkorn-Toastbrot.