



Zweierlei Bete-Suppe

mit Steckrübe



Zutaten für 4 Personen:

Suppe	
300 g Kartoffeln	Das Gemüse schälen, waschen und würfeln. Etwa die Hälfte des Meerrettichs beiseitelegen. Bei der roten Bete ggfls. Handschuhe gegen das Färben tragen. Die Zwiebel würfeln, je einen Esslöffel
1 Steckrübe	Margarine in einen Topf geben, schmelzen lassen und die Zwiebeln auf die beiden Töpfe aufteilen. Sobald die Zwiebeln glasig sind je
4 Rote Bete	einen Teelöffel der Kraftwürze in die Töpfe geben. Schließlich das Gemüse auf die Töpfe verteilen. Dabei in den einen Topf ausschließ-
4 Gelbe Bete	lich rote, in den anderen nur die gelbe Bete geben. Nach kurzem
1 Kokos Cuisine	Schmoren mit der Brühe ablöschen bis das Gemüse bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min köcheln lassen.
ca. 60 g frischer Meerrettich	
1 Petersilienwurzel	Testen ob das Gemüse gar ist und schließlich pürieren. Nun sind
2 TL Kraftwürze mediterran	zwei verschieden farbige Suppen entstanden. Die Suppen gleichzei-
1 Zwiebel	tig von beiden Seiten auf Teller geben, so dass sie sich in der Mitte
2 EL Alsan	treffen.
1 Bund Petersilie	Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen, geröstete Kürbis-
1,5 L Brühe	kerne darüber streuen, Chiasamen, Lauchzwiebelringe und frisch
1 Msp. Cayennepfeffer	gehackte Petersilie zugeben und servieren.
2 Lauchzwiebeln	
40 g Chiasamen	
1 Handvoll Kürbiskerne	