

Rote Bete Suppe und Rote Bete Salat

Zutaten

Rote Bete Suppe mit Ingwer:

2 Zwiebeln,
10g Ingwer,
250 g Rote Bete,
1 Apfel,
1EL Butter,
200ml Regent (Rotwein, trocken),
600ml Wasser,
Gemüsebrühpulver je nach Geschmack,
Salz, Pfeffer a. d. Mühle,
60g Mozzarella,
4ELPinienkerne geröstet,
Basilikum

Rote Bete Salat mit Blättern der Rote Bete

400g Rote Bete,
2 Stangen Bundzwiebeln und oder 1 Zwiebel,
4EL Balsamico weiß,
8 EL.Rapsöl,
1 Bund gehackte Petersilie,
4 Prisen Salz,
4 Prisen Zucker ,
1 Gemahlener Kümmel,
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Wenn die Rote Bete Blätter hat, werden diese in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und mit der Roten Bete unter die Marinade mischen

Zubereitung

Rote Bete Suppe mit Ingwer:

Die Zwiebeln, den Ingwer schälen und fein hacken. Die Rote Bete, den Apfel, waschen, schälen (entkernen) und klein schneiden.

Zwiebeln mit Butter andünsten, Ingwer kurz dazu. Dann Rote Bete, Apfel, Wein und Wasser zugeben, 15 Min. kochen.

Das ganze pürieren und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals 5 Min. köcheln lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Mozzarella und Basilikum kleinschneiden und alles zum Garnieren der Suppe kurz vor dem servieren dazu tun.

Rote Bete Salat:

Rote Bete waschen und im Sicomatic ca. 15 Minuten kochen.

Aus dem Rest eine würzige Marinade herstellen.

Von der Roten Bete die Schale abziehen, halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden - in eine Schüssel geben, die Marinade hinzu geben und alles vermischen.

Salat mindestens 1/2 Stunde durchziehen lassen.