

## Scharfe Rote Bete-Suppe

### Zutaten für 2 Personen:

- + 2 Zwiebeln
- + 1 – 2 Zehen Knoblauch
- + 1 EL Pflanzenöl
- + 4 Rote Bete
- + 2 Kartoffeln, mehlig oder vorwiegend festkochend
- + Gemüsebrühe
- + Pfeffer, Salz
- + Meerrettich nach Belieben!!
- + Zum Verfeinern und Dekorieren: gekochter Rinderschinken, -fleisch, Räuchertofu, Schafskäsewürfel, geröstete Kerne, Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Die Rote Bete schälen (Handschuhe) und in Würfel schneiden, ebenso die Kartoffeln. Beides dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 20 min kochen, bis die Rote Bete wirklich gar ist.

Dann pürieren, mit Brühe / Pfeffer, Salz und reichlich Meerrettich abschmecken. Wenn man mag, mit gekochtem Rindfleisch ergänzen. Auf den Teller füllen und mit Schafskäse und Petersilie garnieren und genießen

Nährwerte pro Person mit 50 g Schafskäse pro Person: ca. 380 kcal, 45% Kohlenhydrate (42 g), 42 % Fett (17 g), 13 % Eiweiß (12 g)

