

MARLEY SPOON



Rote-Bete-Suppe mit Feta

und Kräuterpesto, dazu Pita-Chips



30-40min



3-4 Personen

Schon die Farbexplosion auf dem Teller signalisiert es deutlich: Hier kommt „Good Mood Food“! Die knallige Rote-Bete-Suppe, die mit frischem Meerrettich und saurer Sahne verfeinert und mit einem grünen Kräuterpesto und zerbröseltem Feta getoppt wird, ist aber nicht nur ein echter Hingucker. Sie wärmt auch schön und ist obendrein noch gesund! Dazu gibt es knusprige Knoblauch-Pita-Chips.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Fetakäse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 20g frischer Kerbel & Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Pitabrot
- 2x Rote Bete

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- großer Kochtopf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Da Rote Bete stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 28.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** und die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. In einem Wasserkocher ca. 1,4L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



4. Pita-Chips backen

Den **restlichen Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch 1-2EL zimmerwarme Butter verwenden. Die **Pitabrote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, mit dem **Knoblauchöl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 7-8Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Suppe ansetzen

Die **1/2 des Knoblauchs** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min anschwitzen. Die **Rote Bete** und die **Kartoffeln** dazugeben und ca. 1-2Min. andünsten. Mit der **Brühe** ablöschen und die Suppe ca. 18-20Min. abgedeckt köcheln lassen.



5. Suppe pürieren

In den letzten ca. 1-2Min. Kochzeit nach Geschmack ca. **1-2TL Meerrettich** zur **Suppe** geben und mitköcheln lassen. Die **Suppe** anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken. Die **1/2 der sauren Sahne** unterrühren und ggf. mehr Flüssigkeit dazugeben. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **saure Sahne** verwenden.



3. Pesto zubereiten

Inzwischen die **Petersilie** und den **Kerbel samt Stängeln** grob hacken. Den **Hartkäse** fein reiben. Die **Kräuter** und den **Käse** in einem hohen Gefäß mit 1-2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Suppe** auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem **Feta** und dem **Kräuterpesto** garnieren, die **Pita-Chips** dazu servieren.