



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 240

Rote Suppe für kalte Tage



20 Minuten



90 Minuten



1.5 Stunde

Zutaten für 6 Personen

1 Rinderbeinscheibe

1 Bund Suppengemüse, geputzt
und in Stücke geschnitten

300 g Rote Bete

 1 TL Kümmel

 Salz

1 Karotte, gewürfelt

1 Stange Lauch, in Ringe
geschnitten

1 Stück Sellerieknolle, gewürfelt

1 große Kartoffel, gewürfelt

1/2 Bund Petersilie, gehackt

2 Zwiebeln

 1 Liter Gemüsebrühe

 4 EL Bio Tomatenflakes

 Lorbeerblätter

750 ml Rote-Bete-Saft

Rezept

Das Fleisch samt Suppengemüse und Lorbeer in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Kochen, bis das Fleisch zart ist. Das Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf füllen.

Rote Bete in Salzwasser legen, mit Kümmel würzen und zum Kochen bringen. 1 Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Knollen schälen und würfeln.

Das Gemüse mit Rote-Bete-Saft und Tomatenflakes in die Fleischbrühe geben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Fleisch und Rote-Bete-Würfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen und dampfend heiß servieren.

Guten Appetit!