



russische Borschtsch

2-3 PERSONEN | 25MIN | ROH | SUPPE



Foto: <http://yumgoggle.com/>

Zutaten

- 1 mittlere Rote Bete (wenn möglich, dann mit Kraut)
- 1 grosse Karotte
- 1/2 kleine Zucchini bzw. 1 Avocado (je nach Fettgehalt-Wunsch)
- 1/4 Kopf Weisskohl
 - 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel (oder Lauchzwiebeln)
 - 1 Orange
 - 1/2 Zitrone
- Kräuter (Dill, Petersille)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz, Cayennepfeffer nach Geschmack
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Karotte und Rote Bete waschen und auf einer grossen Reibe reiben. Wenn Du Gemüse in Bio Qualität hast, dann ist es besser, sie nicht zu schälen. Der grösste Anteil der Vitamine ist direkt unter der Schale konzentriert und wird während des Schälens entfernt.

2. Aus einer Orange und einer halben Zitrone den Saft auspressen.

3. Den Orangen- und Zitronensaft, die Hälfte der geriebenen Karotte- und Rote-Bete-Masse, Wasser, Salz, Knoblauch und Cayennepfeffer nach Geschmack in den Mixer geben und zu einer maximal homogenen flüssigen Masse mixen. Das ist die Brühe.

4. Den Weisskohl ganz fein raspeln oder schneiden und mit etwas Salz durchkneten. Geschälte Zucchini (bzw. Avocado) und Tomate in kleine Würfel schneiden, Kräuter und Zwiebel klein hacken. Das ganze Gemüse inklusive zweiter Hälfte geriebener Karotte und Rote Bete in eine grosse Schüssel tun, Brühe darübergießen und gut vermischen. Probieren und evtl. nachwürzen.

Dekoration: Die Suppe in tiefe Schüssel tun und mit Kräutern dekorieren plus Sauerrahm