

Rote Beete-Suppe mit Feta, Kräuterpesto und Pita-Chips



30-40min



2 Personen

Heute gibt es eine wahre Farbexplosion auf dem Teller, ganz nach dem Motto "Das Auge isst mit". Eine farbenfrohe Rote Beete-Suppe, verfeinert mit würzigem Meerrettich und Sahne, die mit einem grünem Kräuterpesto und zerbröseltem Feta getoppt wird. Dazu reichen wir knusprige Knoblauch-Pita-Chips. Diese Suppe wärmt nicht nur, sie ist obendrein auch noch gesund!

Was du von uns bekommst

- 7
- 9
- 7

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Messbecher
- Stabmixer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 27.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Rote Beete** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. **Tipp:** **Rote Beete** färbt, mit Handschuhen arbeiten. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. **Vorsicht, scharf!** Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. **600-800ml Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen lassen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



4. Pita-Chips backen

1-2EL Olivenöl mit **restlichem Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch 1-2EL zimmerwarme Butter verwenden. Die **Pita-Brote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit **Knoblauchöl** bestreichen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 7-8Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Gemüse anbraten

1-2EL Öl in einem großen Topf auf mittelhohe Hitze erhitzen, die **Hälfte des Knoblauchs** ca. 1-2Min andünsten, dann die **Rote Beete** und **Kartoffeln** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. andünsten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 18-20Min. mit Deckel köcheln lassen.



5. Suppe pürieren

Nach Geschmack 1-2TL Meerrettich für die letzten ca. 1-2Min. Kochzeit mit zu der **Suppe** geben und dann mit einem Stabmixer fein pürieren, mit 1TL Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken. **Nach Geschmack** den halben oder ganzen Becher **Sahne** unterrühren und ggf. mehr Flüssigkeit dazugeben.



3. Pesto zubereiten

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



6. Feta vorbereiten

Dem **Feta** mit den Fingern zerkrümeln oder grob schneiden. Die **Suppe** auf Teller anrichten, **Fetakäse** und **Kräuterpesto** darauf verteilen und mit **Pita-Chips** servieren.