

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



30-40min



3-4 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!

$$\begin{array}{r} .9 \\ .7 \\ .7 \end{array}$$

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

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

Energie 765kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 26.0g



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. **1,4L Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen lassen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



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.



1-2EL Öl in einem großen Topf auf mittelhohe Hitze erhitzen, die **Halfte 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.



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.



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



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