



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 9
- 7
- 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 765kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 26.0g



### 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. **1,4L 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 **Hälften 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.



### 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 3EL Wasser und 1-2EL Olivenöl mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Suppe püriern

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.



### 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.