



## Rote-Bete-Suppe mit Feta

und Kräuterpesto, dazu Pita-Chips



30-40min



2 Personen

Schon die Farbexplosion auf dem Teller signalisiert es deutlich: Hier kommt „Good Mood Food“! Die knallige Rote-Bete-Suppe, die mit frischem Meerrettich und saurer Sahne verfeinert und mit einem grünen Kräuterpesto und zerbröseltem Feta getoppt wird, ist aber nicht nur ein echter Hingucker. Sie wärmt auch schön und ist obendrein noch gesund! Dazu gibt es knusprige Knoblauch-Pita-Chips.



## Was du von uns bekommst

- 3 Rote Beten
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g frische Petersilie & Kerbel
- 1 Stückchen Hartkäse<sup>3,7</sup>
- 1 Packung Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 Becher saure Sahne<sup>7</sup>
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1104kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 132.6g, Eiweiß 38.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** und die **1/2 der Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **restlichen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 700ml heißem Wasser auflösen.



### 2. Suppe kochen

Die **1/2 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min anschwitzen. Die **Rote Bete** und die **Kartoffeln** dazugeben und 1-2Min. andünsten, dann mit der **Brühe** ablöschen und die **Suppe** 18-20Min. abgedeckt köcheln lassen.



### 3. Pesto zubereiten

Inzwischen die **Petersilie** und den **Kerbel samt Stängeln** grob hacken. Den **Hartkäse** fein reiben. Die **Kräuter** und den **Käse** in einem hohen Gefäß mit 1-2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser zu einem **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Pita-Chips backen

Den **restlichen Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch 1-2EL zimmerwarme Butter verwenden. **3 Pitabrote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, mit dem **Knoblauchöl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 7-8Min. im Ofen goldbraun rösten. **Tipp:** Bei großem Hunger einfach mehr **Pitabrot** verwenden.



### 5. Suppe pürieren

Die **Suppe** nach Geschmack mit **1-2TL Meerrettich** verfeinern und noch 1-2Min. köcheln lassen, dann fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken. Die **1/2 der sauren Sahne** unterrühren und ggf. mehr Flüssigkeit dazugeben. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **saure Sahne** verwenden.



### 6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Suppe** auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem **Feta** und dem **Kräuterpesto** garnieren. Mit den **Pita-Chips** servieren.