



Rote-Bete-Suppe mit Rindfleisch & Birne

mit Estragoncreme und gebratenen Schupfnudeln



30-40min



2 Personen

Rote Bete – wer liebt sie nicht? Wir lieben die farbenfrohe Knolle bis zum Mond und zurück! Nicht ganz bis auf den Mond, aber zumindest ins Weltall schaffte sie es 1975, als russische Kosmonauten an Bord des Raumschiffs Sojus 19 ihre US-Astronauten-Besucher mit einem Borschtsch-Festmahl bekochten! Unsere Völkerverständigung wird heute mit Rindfleisch und Birne, einer leckeren Estragoncreme und knusprigen Schupfnudeln begangen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Birne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frischer Estragon
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 500g Schupfnudeln ^{1,3,9}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1095kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 38.3g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und den **weißen** und den **grünen Teil** getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. Die **1/2 der Roten Bete** würfeln, der Rest wird für dieses Rezept nicht benötigt. In einem Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen, dabei ggf. die Mindestfüllmenge beachten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Birne** vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Suppe kochen

In einem mittelgroßen Topf 1EL Butter schmelzen. Den **weißen Lauch** und die **Birne** in der Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen, die **Rote Bete** dazugeben und das heiße Wasser angießen. Das **Brühgewürz** unterrühren und alles 6-7Min. köcheln lassen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** nach Geschmack würzen.



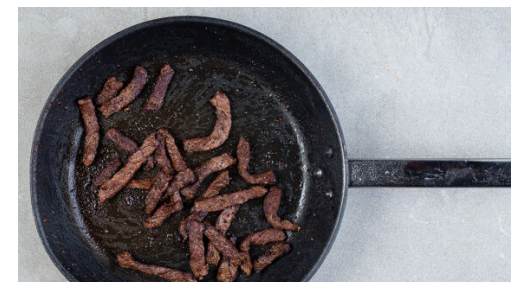
4. Estragoncreme zubereiten

Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Crème fraîche** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren und den **Estragon** untermischen.



5. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. knusprig anbraten. Den **grünen Lauch** untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-4Min. scharf anbraten, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und **Zitronenabrieb** nach Geschmack würzen. Die **Suppe** mit der **Estragoncreme** und den **Kürbiskernen** garnieren. Das **Fleisch** vorsichtig hineingeben und die **Suppe** mit den **Schupfnudeln** servieren.