



Rote Bete - Suppe

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 35 Min.

600 g Rote Bete	Die Rote Bete und
300 g Möhren	die Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
400 g Kartoffeln	Die Kartoffeln schälen und würfeln.
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
2 EL Öl	Die Zwiebel in einem Topf im Öl anbraten. Das klein geschnittene Gemüse zufügen und etwas anschwitzen.
1 l Gemüsebrühe	Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Min. garen. Etwa ein Viertel der geschnittenen Gemüse mit der Schaumkelle entnehmen. Den Rest pürieren.
1 TL Meerrettich	Meerrettich zufügen und
Pfeffer	mit Pfeffer und
Salz	Salz abschmecken.
4 EL Rucolakresse	Das unzerkleinerte Gemüse zufügen und jeden Teller mit Rucolakresse garnieren

Möhren – Salat mit Rucolakresse

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

600 g Möhren	Möhren schälen und in eine Schüssel raspeln.
3 EL Öl	Öl,
2 EL Essig	Essig,
1 TL Zitronensaft	Zitronensaft,
Salz	Salz und
Pfeffer	Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den Möhren gut vermischen.
50 g Sonnenblumenkerne	Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Salat mischen.
4EL Rucolakresse	Rucolakresse abschneiden und über den Salat streuen.