



Scharfe Rote Bete-Kohlrabi Suppe

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

6700 g Rote Bete	Die Rote Bete,
1 Kohlrabi	den Kohlrabi,
600 g Kartoffeln	die Kartoffeln und
200 g Möhren	die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 große Knoblauchzehe	Den Knoblauch schälen und pressen.
2 EL Rapsöl	Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in einem Topf mit dem Rapsöl anbraten. Dann Rote Bete, Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren dazugeben. Etwa 3 Min. unter Rühren dünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 - 15 Min. auf kleiner Flamme gar kochen. Mit dem Pürierstab fein mixen.
1,5 l Gemüsebrühe	Frischkäse,
150 g Frischkäse	Sahne und
100 ml Schlagsahne	Gewürze zufügen und alles mischen. Eventuell noch mal mit dem Pürierstab mixen.
1 TL Cayennepfeffer	
1 Msp Oregano	
1 Msp Thymian	
Salz und Pfeffer	

TIPP: Mit einem Klecks Crème fraîche und etwas Petersilie garnieren.

Weißkohl – Möhren - Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 15 Min.

600 g Weißkohl	Kohl putzen und in feine Streifen hobeln.
300 g Möhren	Karotten putzen und raspeln.
3 EL Essig	Essig,
½ TL Salz	Salz,
½ TL Zucker	Zucker,
3 EL Mayonnaise	Mayonnaise
50 g Naturjoghurt	und Joghurt gut verrühren und über das vorbereitete Gemüse geben. Gut durchmischen und 2-3 Stunden ziehen lassen.