



Borschtsch

Der traditionelle Rote-Bete-Eintopf wird in osteuropäischen Ländern in vielen Variationen zubereitet. Er schmeckt besonders gut, wenn die Tage kürzer werden und bringt kulinarische Gemütlichkeit auf den Tisch

Für 4 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 1,5 Stunden
Pro 100 g:
1700 kJ / 400 kcal
F: 12 g, davon 5 g gesättigte Fettsäuren, K: 62 g,
davon 9 g Zucker, E: 13 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

250 g Zwiebeln (rot oder weiß)
500 g Tomaten (oder passierte Tomaten)
2 Knoblauchzehen
750 g rote Bete (frisch oder 700 g vakuumiert)
3 Stangensellerie (oder 200 g Sellerieknolle)
750 g Kartoffeln
500 g Weißkohl
2 EL Zitronensaft
1 Bund Petersilie
2 Stiele Dill (frisch, wenn verfügbar)
150 g Schmand

Zutaten aus dem Vorrat:

30 g Butter
1,5 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Paprikapulver
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner (optional)
5 Wacholderbeeren (optional)

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Den Sellerie putzen, in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Weißkohl putzen und in feine Streifen hobeln.
2. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Gemüse dazugeben, 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Die Brühe angießen, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Paprikapulver, Lorbeerblätter und optional Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen.
4. Kräuter waschen und grob hacken. Ein wenig davon als Dekoration zur Seite legen. Rest untermischen. Die Suppe mit Schmand und Kräutern servieren.

Tipps

Wer die Arbeit nicht scheut, kann die Tomaten auch mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Lecker schmeckt dazu frisches Bauernbrot.

Gut schmeckt der Eintopf auch mit einer Wurst- oder Fleischeinlage.