

Reinigend und gut: Fastensuppe mit reichlich Gemüse



[caption id="attachment_24941" align="aligncenter" width="1024"]



Süßkartoffel, Rote Bete und Topinambur in einem Korb. Daneben eine Suppe aus diesen Zutaten.[/caption]

Reinigend und wohltuend

Nach den närrischen Tagen tut etwas Genussauszeit gut. Sehr gut eignen sich dazu einfache Suppen. Zum Beispiel unsere Suppe aus Süßkartoffel, Rote Bete und Topinambur. Etwas pfiffig darf es trotzdem sein. Deswegen haben wir die Suppe mit Meerrettich und Ingwer verfeinert.

Alles in allem eine feine und wohlschmeckende Angelegenheit. Es tut gut, darum hier die heutige Rezeptur für unsere pinkfarbene Fastensuppe mit reichlich Gemüse:

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Topinamburknolle
- 0,5 l rote Betsaft
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 cm Ingwer, frisch
- 1 EL Meerrettich, scharf
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: etwas Sesam, Schnittlauch, Chili

Zubereitung

1. Gemüse schälen und grob würfeln und in einem Topf mit 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser und rote Betsaft bedecken.
2. Alles mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weichkochen.
3. Ingwer fein reiben und mit 1 EL Meerrettich zugeben, fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wer möchte, bestreut die Suppe mit Kräutern, Sesam und Chili- oder Tomatenflocken.