

REZEPTWETTBEWERB 2020: Herbstliche Suppen und Eintöpfe

Rezept: Sybille Böhm aus Braunschweig



10.
PLATZ

> Die Plätze 1–6 sind nachzulesen in **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2020, Bunte Herbstküche



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Borschtsch

stimmige Kombination

Für 4 Portionen

200 g Möhren ♦ 250 g Knollensellerie ♦ 400 g festkochende Kartoffeln ♦ 250 g Rote Bete ♦ 150 g Zwiebeln ♦ 300 g Spitzkohl ♦ 3 EL Bratöl ♦ 1 EL Tomatenmark (s. Tipp) ♦ 1,2 l Gemüsebrühe ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ 1 Bund Dill (ca. 20 g) ♦ 4 EL heller Balsamico-Essig ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ ½ TL Rohrohrzucker ♦ 150 g saure Sahne

- Möhren, Knollensellerie, Kartoffeln und Rote Bete schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, längs halbieren und Hälften in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Kohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und Viertel quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden.
- Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Rote Bete darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Restliches Gemüse zufügen und 5 Minuten mit anschwitzen. Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zufügen

und alles im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen und zarte Stiele abzupfen, fein hacken und zur Seite legen.

3. Suppe mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte des Dills unterrühren. Borschtsch auf 4 tiefe Teller portionieren, je einen Klecks saure Sahne daraufsetzen und mit restlicher Hälfte des Dills bestreut servieren.

Dauer: ca. 55 Minuten (inkl. 20 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 362 kcal, 1512 kJ, 9 g EW, 44 g KH, 19 g F, 3 BE

KÜCHEN-TIPP

> Wer es gern etwas feurig mag, kann anstelle von normalem Tomatenmark scharfes Tomatenmark verwenden oder rührt am Ende einfach noch etwas Chilipulver unter.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, bereits erschienene Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 22.10.2020 im Handel

