BARSZCZ Polnische Rote Bete Suppe

vegetarische Variante

Der sogenannte Borschtsch-Gürtel zieht sich von Polen über Galizien, Rumänien, die Ukraine, Weißrussland bis hin zu Wolga und Don in Russland. Die polnische Variante BARSZCZ wird mit natursauer vergorener Rote Bete oder Rote-Bete-Saft, Zwiebeln und Karotten angesetzt.

Zutaten

- 500 g Rote Bete (gegart, geschält, in kleinen Streifen)
- 3 große Kartoffeln (geschält, gewürfelt)
- 700 g Weißkohl (in feinen Streifen)
- 2 Möhren (in Scheiben)
- 1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 0,5 Liter Rote-Bete-Saft
- 2 EL Öl (zum Anbraten)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Majoran (gehackt)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 TL frisch gemahlener Koriander
- 1 TL Salz
- 2 EL NAHANI Fermentierte Rote Bete
- 1 Becher Schmand / Sojajoghurt
- 1 Schale Kresse

Optional

- 1 Stück Sellerieknolle (in kleinen Würfeln)
- 1 Lauchstange (in feinen Streifen)
- Zitronensaft zum Abschmecken

Für die nicht vegetarische Variante

- 2 EL NAHANI Protein Knochenbrühe

Zubereitung

» Das Suppengemüse (außer Rote Bete) in 2 EL Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe angießen.

» Essig, Rote Bete und Knoblauch in den Suppentopf geben. Alle Gewürze zufügen: Salz, Pfeffer, Petersilie, Koriander, Majoran, Lorbeerblätter und Zucker. Alles umrühren und bei kleiner Stufe und ohne Topfdeckel für eine Stunde köcheln lassen.

» Nach einer Stunde die Lorbeerblätter entfernen, die Suppe abschmecken und NAHANI Fermentierte Rote Bete einrühren. Ist der BARSZCZ zu sehr eingekocht und zu intensiv im Geschmack, kann einfach kochendes Wasser zugegeben werden.

» In einer Schüssel den Schmand / Sojajoghurt glattrühren, mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

» Den BARSZCZ auf Suppenteller verteilen, etwas Schmand / Sojajoghurt daraufgeben und mit Kresse bestreut servieren.

Ergibt 6 Portionen.

Ariane Hauck, Heilpraktikerin

mit eigener Naturheilpraxis in Vaterstetten (Bayern). Sie wendet unsere fermentierten und Protein-Produkte mit Begeisterung zum Kochen und für Smoothies an.