

Rote Bete Suppe



Zutaten

- 2 rote Beten
- 2 mittelgroße Eier
- 1/2 Salatgurke
- 100 g saure Sahne
- 500 ml Kefir
- 500 ml Joghurt
- 150 ml Wasser
- 1 TL Dill
- Salz
- Pfeffer



1. Die roten Beten waschen. Nicht die Wurzeln abtrennen, da sonst die Knollen ausbluten. Etwa 50 Minuten kochen und anschließend schälen.¹

2. Eier hartkochen, d.h. in einen Topf mit kaltem Wasser geben und 7 Minuten kochen. Anschließend Eigelbe heraushölen und mit Gabel zerdrücken, mit Salz und kleingeschnittener Frühlingszwiebel vermengen.



3. Rote Beten in eine Schüssel raspeln. Dabei die Hand mit einer Tüte vor Einfärbung schützen. Gurke schälen und dazuraspeln.



4. Eiweiß kleinschneiden und mit Eigelbgemisch, Kefir, Joghurt, Wasser und Gewürzen in die Schüssel geben.

Tipps

- ★¹ Einfacher geht es mit vakuumverpackten, gekochten Knollen.
- ★ *Dazu: Salzkartoffeln auf einem separaten Teller.*

