

## Vorspeise

## Rote Bete Ingwersuppe



### Zutaten

350 g	Rote Bete
½ l	Gemüsefond
50 g	Crème fraîche
1 Tl	Cajun
30 g	Ingwer
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1 St	Frühlingszwiebel
40 g	Schinkenwürfel
1 Schuss	Traubensaft
	Salz & Pfeffer nach Belieben

**Zubereitung:** Rote Bete würfeln, Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Frühlingszwiebeln und Peperoni (Kerne entfernen!!!) fein schneiden. In einem Topf die Schinkenwürfel mit etwas Olivenöl leicht anbraten. Die klein gehackte Schalotte, Frühlingszwiebel, Peperoni, Ingwer und Knoblauch in den Topf dazugeben, und mit einem Tl Zucker leicht karamelisieren. Danach mit Traubensaft ablöschen. Rote Bete dazu und mit Gemüsefond auffüllen. Ca. 20 min ohne Deckel leicht köcheln lassen. Temperatur zurückfahren und mit Stabmixer fein pürieren. Creme Fraiche und Cajun unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufschäumen und servieren.

*Serviervorschlag:* Mit Croûtons, oder Sahneschaum

Gesundheitstipp: Rote Bete ist gesund dank Inhaltsstoffen wie Vitamin B, Folsäure und Eisen. So hilft z. B. Rote Bete Saft, den Bluthochdruck zu senken

## Guten Appetit!

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter <http://www.alois-steiner.de>