



## ROTE-BETE-APFEL-SUPPE

500 g Rote Bete, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang), 1 Möhre, 1 EL Kokosöl, 200 ml Apfelsaft, 400 ml Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss frisch gemahlen, 300 g griechischer Joghurt

Rote Bete schälen/putzen und in kleine Stücke schneiden.

Äpfel vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.

Möhre putzen/schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und reiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch goldbraun anschwitzen. Rote Bete, Möhre, Ingwer und Äpfel zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Apfelsaft und Brühe zugeben.

Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Suppe in vorgewärmte Teller oder hitzebeständige Gläser füllen, je ein EL griechischen Joghurt dazugeben.

**Gott, was ist Glück?**

**Eine Griessuppe, eine Schlafstelle  
und keine körperlichen Schmerzen -  
das ist schon viel.**

*Heinrich Theodor Fontane*

## GERSTEN-MÖHREN-SUPPE MIT SAFRAN

Safran ist das teuerste Gewürz und das meistkopierte Gewürz der Welt. Es ist nicht fett-, sondern wasserlöslich. Damit sich ihre Geschmacks- und Farbstoffe entfalten, lässt man die Fäden in 1 oder 2 EL warmen Wasser oder fettarmer Brühe 5 bis 15 Minuten ziehen und gibt die Flüssigkeit dann zum Beispiel in einen Risotto. Aufgrund seiner feinen Bitterstoffe gilt er als leicht magenstärkend und appetitanregend.

150 g Gerstengraupen (z.B. von SPIELBERGER), 1 EL Ghee oder Öl, 1 Zwiebel, 1 EL Ingwer, 500 g Möhren, 1 TL Safranfäden, 1 L Gemüsebrühe, 1 TL Rosmarin gehackt, 3 Lorbeerblätter, 2 – 3 EL Sherry, 1 Bio-Orange, 100 ml Sahne, 1 Prise Piment d'Espelette oder Chili, Salz

Gerstengraupen einige Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser entsorgen.

Safran in etwas Wasser geben. Zwiebel schälen und hacken. Ingwer putzen und fein hacken oder reiben.

Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden.

Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer wenige Minuten darin anbraten.

Gerstengraupen, Möhren, Safranwasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblätter dazu geben und ca. 30 – 40 Minuten köcheln. Sherry, abgeriebene Schale der Orange, Sahne und Chili dazugeben.

Die Suppe abschmecken und heiß servieren.