

# Bunte Bete Eintopf



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün (Möhre, Lauch, Sellerie)  
2 Knoblauchzehen  
3 mittelgroße Bunte Bete (Rote, Gelbe, Geringelte)  
1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 500 g)  
2 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenmark  
Obstessig



5 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Kreuzkümmelsamen grob zerstoßen  
1 EL Getrockneter Majoran  
1,2 L kräftige Bio-Gemüsebrühe ohne Hefe, heiß  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
150 g Schmand  
Frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Koriander)

## ZUBEREITUNG

1. Alles Gemüse waschen. Zwiebel und Suppengrün fein würfeln und Knoblauchzehen hacken. Bunte Beten schälen, diese in 1 cm große Würfel und den Weißkohl in mundgerechte Streifen schneiden.
2. In einem großen Topf das Rapsöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebel- und Suppengrünwürfel anschwitzen bis die Zwiebeln glasig werden, dann den Knoblauch und  $\frac{1}{2}$  TL Salz dazu geben und unter Rühren 5 Minuten weiter dünsten.
3. Tomatenmark unterrühren und mit einem Schuss Essig (ca. 2 EL) ablöschen.
4. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und Majoran zum Gemüse geben und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen.
5. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Bete bissfest ist. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trockenschütteln und grob zerkleinern.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schmand und Kräutern servieren.



Bunte Bete Sorten finden Sie in gut sortierten Bioläden oder auf dem Wochenmarkt. Wenn keine gelben oder geringelten Beten verfügbar sind, lassen sich diese auch durch Rote Bete ersetzen.

Dazu passt geröstetes Brot oder Pellkartoffeln.

**Tipp:** Am nächsten Tag ist die Suppe schön durchgezogen und schmeckt doppelt gut!