



## Rote-Bete-Apfel-Suppe mit Meerrettich-Häubchen

### Zutaten:

600 g Rote Bete  
4 mittelgroße süß-säuerliche Äpfel  
3 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Ghee  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Anis,  
1/2 TL Koriander gemahlen  
1 TL Ingwerpulver  
Jeweils 2 Msp Muskat, Zimt, Nelken, Piment,  
Kardamom, Asafoetida (Hing)  
Ca. 1,5 l Wasser  
Salz und Saft einer halben Zitrone

### Für das Topping:

200 ml Creme fraiche  
3 TL Meerrettich und 1 TL Ingwer  
1/2 TL Garam Masala  
1 Bund Basilikum, Blattpetersilie oder Dill fein gehackt

### Vorbereitung:

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln. Zwiebel schälen und fein hacken. Frischen Meerrettich sowie den Ingwer schälen und fein reiben. Kräuter hacken.

### Zubereitung:

1. Das Ghee im Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Kreuzkümmel- und Anissamen sanft darin anrösten. Sogleich die anderen Gewürze hinzufügen. Wenn das Ghee dabei leicht aufschäumt, war die Temperatur genau richtig und der Gewürzsud (das Fodni) ist fertig.
2. Die fein gehackte Zwiebel zu den Gewürzen geben und glasig dünsten.
3. Die Rote Bete und die Kartoffeln untermischen und ca. 10 Min. anbraten. Nun die Äpfel hinzufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. mit niedriger Temperatur schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann erst mit dem Wasser aufgießen.
4. Während Rote Bete und Kartoffeln schön weich kochen, kann die Meerrettich-Ingwer-Creme mit Garam Masala, Salz und den frischen Kräutern abschmeckt werden.
5. Bevor die Suppe mit einem Pürierstab püriert wird, können von dem stückigen Rote Bete / Kartoffelgemisch 3 Kellen herausgenommen werden, um sie nach dem Pürieren wieder hinzuzufügen.
6. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Beim Portionieren der Suppe kann jeder selbst entscheiden wie viel von dem Topping – also wie viel Schärfe - gewünscht wird.

**Anmerkung:** Fertig geriebenen Meerrettich im Glas (pur) gibt es im Kühlfach vom Bioladen!

In der feucht-kalten Jahreszeit sind wärmende und nährnde Gerichte Stärkung und Ausgleich.

**Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!**