

REZEPT DES MONATS

Borschtsch

Traditionelle osteuropäische Suppe mit roter Beete & aromatischem Wirsing

Gehen Sie mit diesem Gericht speziell für kalte Herbsttage auf eine kulinarische Reise.

Zutaten:

2
Portionen

- 200 g Hähnchenbrust
- 500 g Kartoffeln
- 100 g Möhren (ca. ½)
- 400 g rote Beete
- 600 g Weißkohl (ca. ½)
- 1 große Zwiebel
- 3 TL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 5 Lorbeerblätter
- 2 EL saure Sahne (zum Servieren)
- Salz & Pfeffer (nach Bedarf)

Tipp:

Statt Hähnchenfleisch kann auch Rindfleisch verwendet werden. Zum Servieren mit je 1 EL saurer Sahne garnieren.

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust in ca. 2 L Wasser kochen, bis sie weich ist.
2. Die Zwiebel, die Kartoffeln und die rote Beete schälen. Dann das gesamte Gemüse waschen und Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Die rote Beete und die Möhren raspeln, den Kohl in kleine Streifen schneiden.
4. Die Zwiebeln in Tomatenmark und Öl anbraten, im Anschluss rote Beete und Möhren dazugeben und ebenfalls anbraten.
5. Den Kohl in der Fleischbrühe köcheln lassen. Danach die angebratenen Zutaten hinzugeben und alles für 10 min aufkochen lassen.
6. Nun die Kartoffeln und das Hähnchenfleisch hinzugeben und alles für mind. 60 min köcheln lassen. Gegebenenfalls noch mehr Tomatenmark hinzugeben, nach Bedarf würzen.
7. 10 min vor Ende des Kochgangs erneut würzen und die Lorbeerblätter hinzugeben. Bei Bedarf kann auch mit Chilipulver oder einem Spritzer Zitronensaft abgeschmeckt werden.