

Rote-Bete-Himbeersuppe mit Meerrettich-Schaum

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g vorgek. Rote Bete	150 g mehligk. Kartoffeln	150 g TK-Himbeeren
$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	1 EL vegane Butter	100 ml vegane Schlagsahne
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig	1 Zweig Basilikum
1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	Chilifäden	Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

5-6 cm Meerrettich	1 Zitrone, Abrieb	150 ml Sojamilch
$\frac{1}{2}$ TL Sahne-Meerrettich	Sojalecithin	Salz, Pfeffer

Für das Crostini:

2 Sch. Sauerteig-Baguette	1 Knoblauchzehe	40 g Camembert
---------------------------	-----------------	----------------

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl	50 g Cashewkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 Hand frische Himbeeren

Für die Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln und Rote Bete zusammen in einem heißen Topf in Butter anschwitzen. Den Fond angießen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und alles 20 Minuten weich kochen.

Himbeeren auftauen. Orangensaft auspressen. Suppe vom Herd nehmen und mit den Himbeeren und Sahne fein pürieren. Orangensaft und Himbeeressig zugeben. Die Suppe je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen oder Fond ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Basilikum und Chili garnieren.

Für den Schaum:

Meerrettich schälen und reiben. Meerrettich, Sojamilch, Sahne-Meerrettich und Zitronenabrieb leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein Sieb geben und mit einem Stabmixer zu Schaum schlagen. Bei Bedarf etwas Sojalecithin hinzufügen.

Für das Crostini:

Baguette-Scheiben mit Camembert belegen und im Ofen 8 Minuten backen.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Cashewkerne, Salz und Pfeffer in einem Mörser oder Mixer cremig rühren.

Für die Fertigstellung:

Crostini mit Pesto und Himbeeren dekorativ anrichten.

Maren Janich am 13. November 2025