

Fastensuppe mit reichlich Gemüse



Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Topinamburknolle
- 0,5 l rote Betesaft
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 cm Ingwer, frisch
- 1 EL Meerrettich, scharf
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: etwas Sesam, Schnittlauch, Chili



Zubereitung

1. Gemüse schälen und grob würfeln und in einem Topf mit 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser und rote Betesaft bedecken.
2. Alles mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weichkochen.
3. Ingwer fein reiben und mit 1 EL Meerrettich zugeben, fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wer möchte, bestreut die Suppe mit Kräutern, Sesam und Chili- oder Tomatenflocken.