

„Biešu aukstā zupa - Kalte Rote-Bete-Suppe“

Unsere Rezeptesammlung möchten wir nicht nur auf die Weihnachtszeit ausrichten, deshalb wird Ihnen ein bekömmliches Rezept für die Sommerzeit unterbreitet.

Wenn im Frühling die ersten warmen Tage kommen, dann ist es Zeit für die „biešu aukstā zupa“.

Die Suppe wird aus Kefir oder Sauermilch, mit roten Beten, zerkleinerten Radieschen, frischen Gurken, gekochten Eiern und verschiedenen grünen Kräutern gemacht. Der richtige Geschmack muss zwischen sauer, süß und salzig sein. An heißen Tagen sollte man nicht auf diese leichte, erfrischende und leicht würzige Speise verzichten.

Wir wünschen Ihnen viel Vorfreude auf den Sommer!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Dill
- ½ Salatgurke
- 10 Radieschen
- 350 - 400 g (vor)gekochte Rote Bete
- 500 ml Kefir oder Buttermilch
- 2 Eier
- 2 EL grobes Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Von den Frühlingszwiebeln das Grüne abschneiden, waschen und in ca. 5 - 8 mm breite Ringe schneiden. Die Zwiebelschlotte in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Dill hacken und ebenfalls zugeben. Mit dem Salz bestreuen, grobes Salz ist hier von Vorteil.

Mit einem Holzlöffel, Kartoffelstampfer o.ä. die Zwiebelschlotte und den Dill mehrere Minuten kräftig zerdrücken, bis Saft austritt.

Die Salatgurke und die Radieschen in kleine Stifte schneiden und ebenfalls in der Schüssel untermischen.

Den Saft der roten Bete in der Schüssel auffangen und die Bete in feine Stifte schneiden. Die Stifte zusammen mit Kefir oder Buttermilch, je nach Geschmack, in die Schüssel hinzugeben.

Alles gut durchmischen und mindestens 10 Minuten kühl stellen. Je länger die Suppe stehen kann, desto schmackhafter wird sie, weil die Suppe schön durchziehen kann. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vor dem Anrichten die Eier etwa 7 Minuten kochen. Die halbierten oder gestückelten Eier nun auf die portionierte Suppe legen. Mit frischem Dill und Frühlingszwiebeln dekoriert werden Sie eine schmackhafte Abkühlung erleben.

Labu apetīti!