

Basischer Borschtsch

Für 4 Portionen • Pro Portion: 160 kcal, 4 g E, 8 g F, 18 g KH

200 g Weißkohl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (walnussgroß) nach Belieben
1 EL Rapsöl
200 g Möhren
400 g frische Rote Bete
1 TL Kümmel
900 ml Gemüsebrühe
2 Stängel glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
Apfelessig



1. Den Weißkohl putzen, waschen und den harten Strunk entfernen. Kohl grob hacken, in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf nicht spülen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln vierteln. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Öl dazugeben und Gemüse 4 Minuten/120 °C/Stufe 2 andünsten.
3. Möhren und Rote Beten schälen, putzen und grob zerschneiden. (Für die Roten Beten die Hände mit Einmalhandschuhen schützen!) Beides in den Mixtopf geben und 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Kümmel und Gemüsebrühe zufügen und in 8–9 Minuten/100 °C/Stufe 2 zum Kochen bringen (Garkörbchen als Spritzschutz aufsetzen!).
4. Borschtsch 10 Minuten/90 °C/Stufe 2 sanft köcheln lassen, dann den vorbereiteten Weißkohl dazugeben und in weiteren 10 Minuten/90 °C/Stufe 2 weich kochen.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Apfelessig pikant abschmecken, auf vier Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.