

GORILLA JANUAR-REZEPT

ROTE-BEETE-SUPPE

MIT BOOST-SALAT UND SCHOKO-BROWNIES



ZUTATEN

Rote-Beete-Suppe (für 2 Pers.)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kartoffel
- 500 g Rote Beete (oder ein Gemüse deiner Wahl)
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Essig deiner Wahl
- 1 Prise Zucker

Add-ons: Crème fraîche, Sahnemeerrettich, Räuchertofu, Nüsse, Sprossen

Boost-Salat (für 2 Pers.)

- 250 g Rote Beete, vakuumiert
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Schalotte
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Honig

Add-ons: Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Sprossen, Minze
100 g Ziegenkäse

Schoko-Brownies (für 6 Stück)

- 250 g Rote Beete, vakuumiert
- 125 g Mandeln, gemahlen
- 30 g Kakaopulver
- 150 g Rohrzucker
- 20 ml Rapsöl
- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen (= 20 g) Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 50 ml Sprudelwasser

ZUBEREITUNG

Rote-Beete-Suppe:

1. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Kartoffel schälen und **in kleine Würfel schneiden**.
2. Die Rote Beete (oder das Gemüse deiner Wahl) ebenfalls **schälen und würfeln**.
3. In einem **mittelgroßen Topf** zuerst die Zwiebel glasig braten, dann für ca. 2 Minuten den Knoblauch dazugeben und am Schluss das restliche Gemüse.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für **ca. 20 Minuten** auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Mit einem Pürierstab oder im Mixer **fein pürieren** und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.
6. **Add-ons nach Laune hinzufügen**, zu Roter Beete passt am besten eine Meerrettichcreme. Hierfür einfach Crème fraîche mit einer kleinen Menge Sahnemeerrettich verrühren und einen Klecks als Topping auf die Suppe geben.

Boost-Salat:

1. Die **Schalotte schälen**.
2. Die Schalotte, die Rote Beete und den Apfel in **kleine Würfel schneiden**.
3. Die Walnüsse **grob hacken** und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Alle **Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen**. Falls du Zeit hast, lass den

Salat für noch mehr Flavor eine Stunde ziehen.

5. **Add-ons nach Laune hinzufügen**.

Schoko-Brownies:

1. Den Ofen auf **200° C Ober-/Unterrhitze** vorheizen.
2. Die Rote Beete in einem großen Mixer **fein pürieren**.
3. Bis auf die Schokolade die restlichen Zutaten zur Rote Beete dazugeben und mixen, bis ein **geschmeidiger Teig** entsteht.
4. Die **Schokolade fein hacken**. Die eine Hälfte in den Teig geben und unterrühren, die andere Hälfte für die Glasur aufheben.
5. Den Teig in eine eingefettete Form geben und für **ca. 30 Minuten** im Ofen backen.
6. Die Brownies aus dem Ofen holen, sofort mit der restlichen **Schokolade bestreuen** und noch mal für ca. 2 Minuten in den Ofen geben.
7. Die Form wieder aus dem Ofen nehmen und die geschmolzene **Schokolade mit einem Messer gleichmäßig verstreichen**.
8. Sobald die Brownies abgekühlt sind, in **6 gleichmäßige Stücke** schneiden.

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
kcal	3573 kJ/ 855 kcal	29 %
Fett	36 g	36 %
Kohlenhydrate	103 g	25 %
Ballaststoffe	21 g	70 %
Protein	19 g	38 %



QR-CODE SCANNEN
UND KOCHTUTORIAL
ANSCHAUEN.