

## Lettische Gemüsesuppe Für 4-5 Personen

### Man nehme:

- 1 großes Stk. Kohlrabi
- 2 – 3 Möhren
- 1 kl. Stange Porree
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 1 kl. Knolle Sellerie
- 1 Glas Rote Bete (250g) mit Fond
- 1 Bund Dill
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Bio-Butter
- 300 g Rindfleisch
- 50 g Tomatenmark (kleine Dose)

### Gewürze

- Fürs Rindfleisch: 3 Lorbeerblätter, 5 Körner Piment, 5 Nelken, 1 EL Sojasoße
- Für die Suppe: gemahlener Kümmel, Ingwer, Knoblauchpulver, Thymian, 1 TL Paprika edelsüß, 2 TL Majoran, 1 TL Bohnenkraut, 2 TL Tafelmeerrettich, ½ Zitrone, 2 EL Sojasoße

### Zubereitung

Rindfleisch in kochendes Wasser geben (Poren schließen sich, Fleisch bleibt saftig!) und mit Gewürzen garen. Danach das Fleisch erkalten lassen und in Streifen bzw. Würfel schneiden.

Gemüse putzen, in Streifen schneiden; rote Bete mit Fond extra stellen, ebenso den Dill.

Rapsöl erhitzen, Gemüse darin 2 – 3 Minuten dünsten, Tomatenmark dazu und alles 2 Minuten schwitzen lassen.

Mit der Rinderbrühe aufkochen und Gewürze hinzugeben. Gemüse bissfest garen (ca. 8 – 10 Min.) und restliche Zutaten hinzugeben. Max. 1 Minute kochen lassen, damit Suppe nicht sauer wird. Deshalb auch keinen Deckel verwenden, weder bei der Brühe noch der eigentlichen Suppe!

Abschmecken und evtl. mit einem Klecks Crème Fraiche vollenden.

**Bon Appetit!**