

12) Pinke Solawi-Suppe

Hessen

Das Besondere an unserer - wie in jeder - Region sind die Menschen, die dort leben und ihr Zusammenleben aktiv gestalten. Unsere Solawi (Solidarische Landwirtschaft) verteilt Gemüse an Haushalte in Marburg, Gießen, Kirchvers, Cölbe, Niederweimar, Sarnau, Kirchhain, Bracht, Grünberg, Buseck, Staufenberg, Lich, Lahntal, Heuchelheim, Wettenberg, Bischoffen und im Ebsdorfergrund. Wir treffen uns beim Gemüseabholen an den Verteilpunkten, beim Mithelfen auf den Äckern in Kirchvers und Stedebach und bei anderen gemeinschaftlichen Aktionen wie der Finanzierungsrunde, dem Kochroulette, Einkochaktionen und eben dem Suppenfest. Dabei lernen wir uns kennen und lernen voneinander: wann welches Gemüse und Obst Saison hat, wie es haltbar gemacht und verarbeitet werden kann - zum Beispiel zu leckeren Suppen!

Rote-Bete-Suppe gibt es natürlich meistens in der kalten Jahreszeit, weil sich die Beten so gut lagern lassen und deshalb den ganzen Winter über verfügbar sind. Zusammen mit dem fruchtig-säuerlichen Apfel und der milden Rettich-Schärfe hat sie uns schon an manchem kalten Wintertag aufgewärmt.

Zutaten:

- 3 Rote Beten (mittelgroß, ca. 600g)
- 1 Knolle Sellerie (mittelgroß, ca. 200g)
- 1 Stück Rettich (ca. 100g)
- 1 große Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 600ml Wasser
- 200ml Apfelsaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- nach Belieben saure Sahne/Sojasahne/Hafersahne

Zubereitung:

1. Beten, Sellerie, Rettich und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden bzw. den Rettich reiben, in einen Topf geben und heiß anbraten. Apfelsaft, Wasser, Kreuzkümmel und kleingeschnittenen Knoblauch zugeben, zum Kochen bringen und für ca. 30 Min. köcheln, bis die Beten und der Rettich weich sind.

2. Suppe pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nochmals auf kleiner Hitze für 5 Min. durchziehen lassen.

3. Zum Servieren 1 TL saure Sahne oder Sojasahne/Hafersahne in die Suppe geben.

Solawi / Marburg