

Kalte Suppe an heißen Tagen

von Elvira Braun und Katrin Borgmann

Sehnsucht nach Abkühlung! Im legendären Sommer 2018 verwöhnte uns Elvira mit einer kalten Suppe – eine köstliche Erfrischung bei hohen Temperaturen.

Das Rezept ist wirklich simpel und es lässt sich sehr einfach in ein veganes Rezept abändern:

Rote-Beete-Suppe

- ½ l Kefir (vegan: Sojamilch)
- ½ l abgekochtes Wasser
- Rote Beete, gekocht oder aus dem Glas
- ½ Salatgurke
- Luftzwiebel oder Winterheckezwiebel, Stängel
- Dill (alternativ: Fenchelgrün)
- Pimpinelle
- Japanischer Wasserpfeffer
- Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker



Rote Beete und Salatgurke würfeln. Kräuter klein schneiden und in den Kefir (Sojamilch) geben. Abgekochtes Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eine Prise Zucker dazugeben. Zum Schluss mit kleingeschnittenen Zwiebeln garnieren. Wer mag, gibt noch klein geschnittene, hartgekochte Eier dazu.

Tipp: Bei eingelegter Roter Beete kann der Saft zur Flüssigkeit dazugegeben werden. Bei Verwendung frischer Roter Beete gibt man stattdessen zwei EL Essig oder Zitronensaft dazu.

Die Suppe am besten einen Tag vorher herstellen, eine Nacht kalt stellen und durchziehen lassen. Kalt servieren!