

Informationen zur Sendung vom 03.07.2026

Rote Bete Kaltschale

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

500 g Rote Bete
70 g Zwiebeln
180 g Kartoffeln
80 g Sellerie
1 Lorbeerblatt
4 EL Pflanzenöl
0,5 l Gemüsebrühe
500 g Buttermilch
Spritzer Zitronensaft
½ TL gemahlener Kardamom
Salz
Pfeffer oder Chiliflocken

Topping
100 g Sahne
100 g Gewürzgurken
Etwas frischer Dill

Zubereitung

Alle Gemüse schälen und grob würfeln. Die Zwiebelstücke in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Kartoffeln und den Sellerie zugeben und kurz weiterbraten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und die Rote Bete einfüllen. Mit Salz, Pfeffer, Kardamom und einem Lorbeerblatt würzen. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist. Das Lorbeerblatt entnehmen und die Buttermilch angießen. Alles zusammen einmal kurz aufkochen und anschließend fein pürieren. Abkühlen lassen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Gewürzgurken in feine Würfel teilen. Die Sahne schlagen und etwas Dill fein hacken.

Die kalte Suppe vor dem Servieren noch einmal mit Gewürzen und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann ihr mit Chiliflocken etwas Schärfe verleihen. Die Gurkenwürfel und den gehackten Dill untergeben.

Anrichten

Auf jeden Teller etwas Rote Bete-Suppe füllen und ein Sahnehäubchen aufsetzen. Nach Belieben mit Nüssen, Dillspitzen und/oder Rote-Bete-Chips (Rezept dazu steht unter Küchen-Tipp) verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 03.07.2026

Rote Bete Kaltschale

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Rote Bete zu 0,99 Euro; 70 g Zwiebel zu 0,20 Euro; 180 g Kartoffeln zu 0,20 Euro; 80 g Sellerie zu 0,10 Euro; Gewürze zu 0,15 Euro; 4 EL Pflanzenöl zu 0,10 Euro; 0,5 l Gemüsebrühe zu 0,30 Euro; 500 g Buttermilch zu 0,89 Euro; 100 g Sahne zu 0,49 Euro; 100 g Gewürzgurken zu 0,35 Euro; ½ Bund Dill zu 0,50 Euro; Walnüsse zum Garnieren zu 1,50 Euro.

Pro Portion circa 1,44 Euro

Rote Bete Chips

Die Rote Bete schälen, halbieren und in feine Scheiben teilen. Mit etwas Öl bepinseln und im Airfryer circa zehn Minuten rösten. Gut abkühlen lassen und in einer verschlossenen Dose aufbewahren, damit das Gemüse nicht wieder weich wird. Innerhalb von ein bis zwei Wochen verbrauchen.

Der Oma-Faktor

Herzhafte kalte Suppen sind in der deutschen Küche kaum bekannt. Es ist bei uns die süße Kaltschale aus allerlei Beeren, die Großmütter zu einer erfrischenden Obstsuppe verarbeitet haben.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!