



4 Zwiebeln
120 g Butter
ca. 500 g Rote Bete °
Meersalz
1 kg Kartoffeln
20 g Kapern
2 TL getr. Thymian
200 ml Milch
Pfeffer
Muskatnuss



1 Zwiebel
1 große Kohlrabi
1 EL Butter
2-3 EL Weizenvollkornmehl
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Vollmilch
80 ml Sahne
1 TL Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Butter
2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Petersilie
Kräutersalz

Rezepte für KW 18-9

Rote Bete mit Kartoffelpüree

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 100 g Butter schmelzen, Zwiebeln darin bräunen. Rote Bete in Salzwasser 40 Min. kochen. Kartoffeln schälen, kochen. Kapern hacken. Rote Bete pellen und würfeln. 2 EL Butter aus der Zwiebelpfanne erhitzen. Rote Bete, Kapern und Thymian darin erhitzen. Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch und restlicher Butter zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Püree und Rote Bete auf einer Platte schichten, mit der Zwiebelschmelze servieren.

Kohlrabisuppe mit Croutons

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kohlrabi schälen und grob würfeln. 1 EL Butter im Topf heiß werden lassen, Weizenvollkornmehl einrühren und goldgelb werden lassen. Mit Gemüsebrühe und Vollmilch aufgießen, dass Gemüse zugeben. Einige Minuten kochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind. Die Suppe pürieren und die Sahne dazu geben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Butter weich werden lassen, mit der gewaschenen, fein geschnittenen Petersilie und dem Kräutersalz vermischen und auf die Toastscheiben streichen. Toast kurz im Ofen grillen und nach Abkühlen in Würfel schneiden und als Croutons auf der Suppe verteilen.

Als Vorspeise für 4 Personen.