



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Borscht ca. 4 Personen

Eines der vielleicht berühmtesten und bekanntesten Gerichte der Osteuropäischen Küche ist der (oder die?) Borscht. Eine Rote Bete Suppe. Je nach region kann die Zubereitung sehr unterschiedlich sein. Aber in eigentlich alle Bortsch Rezepten gehört frische Rote Bete und Weißkohl.

Normalerweise wird Suppenfleisch mitgekocht – was wir natürlich weg lassen. Bortsch wird langsam und lange gekocht. Das verbessert den Geschmack. Wer bei hoher Temperatur, wild blubbernd kocht, kommt natürlich auch am Ziel an – bekommt aber eine Suppe, die etwas flach und fad schmeckt.

Serviert mit einem großen Kleks Sauerrahm. Es gibt vegane Sauerrahm varianten fertig zu kaufen. Wählt idealerweise einen, der durch echte Milchbakterien gesäuert ist. Das passt mit seinem frisch-säuerlichen Geschmack am besten zum erdig-süßes Geschmack der Bete Suppe.



Ukrainische Briefmarken mit traditionellen Bortsch Zutaten.



#### Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 2 große Möhren
- 100g Sellerie
- 300g Rote Bete
- 300g Kartoffeln
- 200g Weißkohl
- 200g Lauch

1. Die Zwiebel putzen und dann fein würfeln. Die Möhren und den Sellerie putzen und auch fein würfeln. Die Bete (mit Handschuhen) schälen und in grobere Würfel, aber immer noch schön mundgerecht, schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel so groß wie die der Roten bete schneiden. Weißkohl in vergleichbar große Stücke und den Lauch in Ringe schneiden. Alles bereitstellen.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

2. Die Zwiebel im Suppentopf in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Nimm dir Zeit dafür. Das dauert bis zu 15 Minuten. Der Prozess des Röstens ist wichtig, da dadurch natürliches Umami entsteht. Umami heisst „würzig“. Das ist eine der 5 Grund-Geschmäcker, die wir mit der Zunge wahrnehmen. Da wir ohne Fleisch kochen, haben wir kein „Fleisch-Umami“ im Borscht. Durch das Rösten der Zwiebeln erzeugen wir denselben vollen Grundgeschmack. Idealerweise entsteht beim langsamen Rösten ein brauner Belag am Topfboden.
3. Jetzt die feinen Möhren und Sellerie Würfel dazu geben und ebenfalls schön anrösten.
4. Mit etwa 1,2l Wasser ablöschen. Gründlich mit einem Holzkochlöffeln den braunen Belag ab Boden abschrubben und in der Suppe auflösen. Das ist der Grundstoff, aus dem Suppen-Geschmacksträume entstehen. Grundbrühe kosten und mit Salz abschmecken.
5. Die Rote Bete hinzu geben und bei geschlossenem Deckel gute 10 Minuten garen. Dann erst Kartoffeln und Kohl in die Suppe geben und bei kleiner Hitze weiter kochen. Immer schön den Deckel drauf lassen und runter mit der Hitze. Die Bete ist härter, als die anderen Gemüse und braucht den kleinen Gar-Vorsprung.
6. Nach ca. 30 Min sollte alles gart sein. Mit einem großzügigen Kleks Sauerrahm servieren.

