

Theresa Baumgärtner
Borschtsch

Montag, 06. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Grundrezept, Vegetarisch, Preiswerte Küche

Zutaten:

2	Rote Bete
3	Karotten
5	Kartoffeln, fest kochend
600 g	Weißkohl
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1,5 l	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4	Gewürznelken
3 EL	Aceto Balsamico
½ Bund	Dill
etwas	Crème fraîche zum Servieren

Zubereitung:

1. Rote Bete, Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und waschen.
2. Den Weißkohl putzen, den harten Strunk ausschneiden. Kohl waschen und abtropfen lassen.
3. Rote Bete achteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Karotten vierteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
4. Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ungeschält mit der flachen Messerseite andrücken.
5. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe und Schalottenstreifen darin hell andünsten. Den Knoblauch wieder entfernen.
6. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 2 TL Salz. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken hinzufügen. Alles 30-40 Minuten sacht gar köcheln lassen.
7. Zum Servieren Lorbeerblätter und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen.
8. Den Borschtsch mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischem Dill und etwas Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1570 kJ
40 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 20 g Fett