

# ROTE BETE SUPPE

- mit Estragon-Tomaten-Nockerln -

## FÜR 4 PORTIONEN

**ZEIT** Rote Bete Suppe: 10 Minuten

Nockerln: 25 Minuten

## ZUTATEN:

### ROTE BETE SUPPE

500 g frische Rote Bete

250 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL Olivenöl

1 TL KAPHA MASALA oder TRI-DOSHA MASALA

1,2 l Gemüsebrühe

1 Bio Zitrone (Saft)

100 ml Crème fraîche

nach Belieben salzen

### NOCKERLN

2 getrocknete Tomaten

1 Zweig Estragon

1 Ei

1 EL Butter/Ghee = Butterschmalz/geklärte Butter

80 g Weichweizengrieß

1 Prise VATA MASALA



## ZUBEREITUNG

### Rote Bete Suppe:

1. Rote Bete und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, KAPHA oder TRI-DOSHA MASALA hinzufügen und ca. 15 Sekunden erhitzen. Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Rote Bete zugeben und gut verrühren.
3. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen.
4. Zitronensaft zugeben, die Suppe pürieren und Crème fraîche unterziehen.

### Nockerln:

1. Die Tomaten 5 Minuten in heißes Wasser legen, dann in kleine Würfel schneiden. Estragon waschen und fein hacken.
2. Das Ei mit der Butter schaumig rühren. Grieß einrühren, dann Tomaten und Estragon zugeben. Eine Prise VATA MASALA hinzufügen und alles zu einem sämigen Teig vermischen.
3. In einem großen Topf 1 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.
4. Mit zwei Löffeln Nockerln drehen und ins Wasser geben. Den Topf vom Herd ziehen und die Nockerln 5 Minuten gar ziehen lassen.