



Rote Rübensuppe mit Traubenchutney

(Rezept von Ulli Natter)

Zutaten für 4 Personen:

Suppe:

6 rote Rüben (rote Bete)
Saft von 3 Zitronen
1 Msp. Kardamom
Salz
1 Tasse Reis
1 TL fein gehackter Ingwer
¼ Liter Obers

Chutney:

Menge nach Wunsch
rote Trauben
rote Zwiebeln
Rohrzucker
Essig
Salz
Kurkuma
Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Traubenchutney:

Trauben vierteln oder halbieren, Zwiebeln ganz fein hacken und mit dem Zucker in einer Pfanne karamellisieren - Trauben dazu geben und mit Essig ablöschen, etwas Wasser noch dazu geben, falls es zu dick wird.

Mit Salz, Kurkuma und Pfeffer abschmecken - und mit der Petersilie bestreuen.

Suppe:

Rote Rüben schälen und in Würfel schneiden. Einen Topf aufstellen mit 2 Liter heißem Wasser und die roten Rüben mit dem Reis darin weich kochen, mit Ingwer, Zitronensaft, Kardamom, Salz abschmecken. (Der Reis zerkoht vollkommen)

Rote Bete (Rüben) ist thermisch neutral und im Geschmack süßlich - leicht bitter. Sie unterstützt in erster Linie die Organe Herz, Leber, Milz, Magen und Gedärme. Tonisiert und reguliert Blut und Qi, löst Nässe auf, transformiert Feuchtigkeit und bewegt Qi. Tonisiert Herz-Blut, Leber-Blut und stabilisiert Shen. Bei geistiger Unruhe, Nervosität, Verstopfung,

Leber-Qi-Stagnation, Brustenge und unregelmäßiger Menstruation, bei erhöhtem Cholesterin und Magensäuremangel.