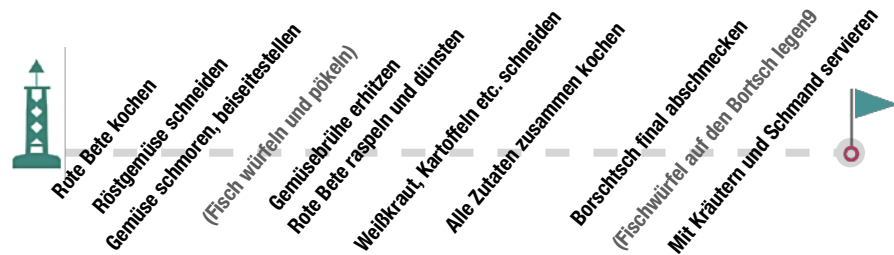


Borschtsch Suppe, vegetarisch oder mit Fisch



Streckenzeit ca. 60 Minuten (Rote Bete bereits gegart)

Das Geheimnis eines guten Borschtsch' sind die geschmorten Zutaten. Das Rösten löst die Maillard-Reaktion aus: Zuckerstoffe karamellisieren, ein intensiverer Geschmack entsteht. **Tipp:** Die Steps sind so beschrieben, dass nur ein Topf benutzt wird, also weniger Geschirr anfällt.

Die Zubereitung: Rote Bete für 30–45 Minuten in Salzwasser weichkochen, abkühlen lassen, Schale abziehen.

Röstgemüse kleinschneiden: Möhren und Selleriestauden in Scheibchen, Zwiebeln pellen und würfeln. Das geschnittene „Mirepoix“ in einem Topf oder einer Sauteuse in 1 EL Butter und 1 EL Öl anrösten, bis es leicht gebräunt und karamellisiert ist. Pfeffer und salzen, herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Fischvariante parallel: Fisch würfeln und in kalter 10% Salzlake „pökeln“. Das Pökeln verhindert, dass Fischeiweiß beim Garen austritt. Für die Lake 50 g Salz in wenig heißem Wasser auflösen und mit kaltem Wasser auf 500 ml auffüllen. Salzlake vollständig erkalten lassen und den Fisch für 30 Minuten einlegen.

Wasser erhitzen, Gemüsebrühe auflösen und heiß bereit halten.

Rote Bete raspeln, mit 1 EL Butter und 1 EL Öl für 12 Minuten schmoren. Salzen, Tomatenmark unterrühren, 1 EL Essig hinzufügen und kurz weiter glasieren. Falls notwendig, mit wenig Brühe ablöschen.

Weißkraut in feine Streifen schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Kümmel zerstoßen. Kräuter waschen und hacken. Alles bereithalten.

Das „Mirepoix“ zurück zur Bete in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Krautstreifen, Kartoffelwürfel, Kümmel und Lorbeerblatt hinzufügen. Aufkochen, Knoblauch und Gürkchen dazugeben und zugedeckt für 30 Minuten simmern lassen. Gegen Ende den Gürkensud zugeben. Wer keinen Gürkensud hat, rührt 2 EL Essig und 1 TL Zucker unter. Pfeffer, salzen und final abschmecken. Auf Suppentellern verteilen und mit gehackten Kräutern, Zitronenscheibe, saurer Sahne oder Schmand servieren.

Borschtsch mit Fischfilet:

Für die Fischvariante die gebeizten Fischwürfel am Ende einfach auf die Suppe legen, zudecken und für 3–5 Minuten garen. Pfeffer und mit Saurer Sahne und Kräutern dekorieren.

Werkzeuge: Werkzeuge: Brett, Messer, Reibe, Gewürzmühle größerer Topf oder Sauteuse, optional Pfanne, Schälchen



Die Zutaten für zwei Portionen mit viel Nachschlag

1–2 mittelgroße Möhren
2 Stangen Staudensellerie (alternativ: Stück Knollensellerie)
2 kleinere Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Öl
1–2 EL Tomatenmark (alt. 200 ml Dosentomaten)
1–2 gekochte Rote Bete Knollen (oder eingelegte Bete aus dem Glas)
700 ml–1L Gemüsebrühe (aufgelöst oder frisch gekocht)
1–2 Lorbeerblätter (je nach Größe)
1/2 TL Kümmel, zerstoßen
1–2 Knoblauchzehen
1/4 Weißkohl (etwa 250g)
1–2 Kartoffeln (optional)
4–5 Gewürzgürkchen mit Sud
2–3 EL Weißwein- oder Apfelessig (alt.)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Dekorieren:

Zitronenschnitzer
saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche
Frischer Dill oder Petersilie

Für die Fischvariante:

400g festes Fischfilet. z.B. Kabeljau, Skrei, Steinbeißer oder auch Zander, Lachs
500 ml Wasser, 50 g Salz

[Zum Rinder-Borschtsch und für mehr Info geht es hier weiter!](#)

