

Pinkfarbenes Rote Bete-Cremesüppchen

Es sieht fast schrill aus, weil es mit Joghurt gemixt leuchtend pinkfarben wird. Übrigens: Nehmen Sie ruhig den vollfetten Joghurt mit 3,5 % Fettgehalt. Der schmeckt einfach besser und deshalb brauchen Sie auch weniger davon. Das gleicht die etwas geringere Kalorienzahl wieder aus. Und er ist weniger behandelt, also natürlicher.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 mittelgroße Rote Bete-Knolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chili nach Gusto
- 1 EL Olivenöl
- 2 Pimentbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer, Salz,
- ¼ l Brühe
- 2 gehäufte EL Joghurt
- 1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Rote Bete schälen, würfeln, mit der gehackten Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehe und Chili mit dem Öl andünsten. Die zerdrückten Pimentbeeren und das Lorbeerblatt zufügen. Salzen, pfeffern. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt auf kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten weich köcheln.
- Wenn alles schön weich gekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Schließlich nochmals kräftig abschmecken und einen Schuss Essig oder Zitronensaft hinzufügen. Erst ganz zum Schluss den Joghurt untermixen.

Tipp: Ein paar geröstete Brotwürfel machen die Sache noch gehaltvoller und trotzdem hat dieses Süppchen gerade mal 80 Kalorien pro Person. Da sage einer: Suppen machen dick. Wenn man das Brot im Toaster röstet, spart man jegliches Fett.