

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

**Hufeland-Schule:**

**Rote Bete-Suppe mit Kube (irakisches Gericht)**

**(4 Portionen)**



**Rote-Bete-Suppe:**

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
5	Rote Bete (mittelgroß)	○ waschen, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (ggfs. Handschuhe tragen)
5 Stangen	Sellerie	○ putzen, waschen und in 1-2 cm große Stücke schneiden
1-2	Zwiebeln	○ schälen und hacken
2 EL	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten und restliches Gemüse zugeben
50 g	Tomatenmark	○ zugeben, alles mit Wasser bedecken und ca. 1 Std. köcheln lassen (Kube die letzten 20 Minuten in der Suppe mitköcheln lassen!)
1-2 2 EL	Zitronen Zucker Jodsalz Pfeffer	○ Zitronen auspressen und Suppe zum Ende der Garzeit abschmecken
½ Bund	Petersilie	○ waschen, hacken und fertige Suppe damit garnieren

## Kube:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
300 g ½ TL 1 EL	Grieß Jodsalz Rapsöl	○ alle Zutaten plus etwas Wasser zu einem elastischen Teig kneten
4-5	Mangoldblätter	○ waschen und fein hacken
2 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Mangold darin ca. 5 Minuten anbraten
	Jodsalz Pfeffer	○ Mangold würzen
		○ je 1 EL Teig mit Mangold füllen, schließen und 20 Minuten in der Suppe mitköcheln lassen

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages