



Botwinka – Polnische Rote-Bete-Suppe

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Knollensellerie	150 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Dill, frisch	10 g
Babyspinat	50 g
Zitronen	1 St.
Speisestärke	1 EL
Schlagsahne	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb

1. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Sellerie waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Rote Beete abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Rote Bete und Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. Gemüse mit Rote Bete-Flüssigkeit und Gemüsebrühe ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Währenddessen Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Schüssel 1 EL Speisestärke mit 5 EL Schlagsahne verrühren. Speisestärke in die Suppe einrühren und ca. 3 Min. einköcheln lassen. Botwinka mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spinat in die heiße Suppe geben und Botwinka mit Dill bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g