



SOMMERLICHER BORSCHTSCH

Zutaten

- 100 ml Saure Sahne
- 1 EL Schmand
- 250 g Rote Bete
- 100 g Gurke
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dill
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Rote Bete schälen und garkochen oder bereits vorgegart kaufen. Erkalten lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die Gurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen, abtrocknen und fein hacken.

Das Ei kochen, pellen und in grobe Stücke schneiden. Von der Rote Bete, der Gurke und der Lauchzwiebel jeweils 1 TL abnehmen und beiseitestellen.

Die restliche Rote Bete mit der Gurke, den Lauchzwiebeln, der Sauren Sahne, dem Zitronensaft und Salz und Pfeffer pürieren. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Wasser hinzugeben.

Rezeptvariation

Kalter Borschtsch wird in der Sommerzeit gegessen und ist meist vegetarisch. Klassische Bestandteile von warm zubereitetem Borschtsch sind Weißkohl und Rindfleisch.

gesund + aktiv informiert

Bei Blähungen oder verdauungsbedingten Bauchschmerzen kann Dill helfen. Das aus den Dillsamen gewonnene Öl kann zusätzlich für eine sanfte Bauchmassage verwendet werden, die das Verdauungssystem anregt.

