

## Rote-Beete-Suppe

Es ist noch Suppe da! Hier ein Rezept mit einem unterschätzten Gemüse, wie wir finden. (Der Spruch "Es ist noch Suppe da!" stammt übrigens vom Kölner Unterhaltungskünstler Jupp Schmitz.)

### Zutaten:

250 g Sojafarm Naturtofu  
1 Zwiebel  
3 Frühlingszwiebeln  
2 große Kartoffeln  
4 Rote Beete, vorgekocht  
1/4 Spitzkohl  
3 EL trockener Rotwein  
2 EL Bratöl  
1 TL Kümmel  
2 Lorbeerblätter  
Saft einer 1/2 Zitrone  
1 TL Honig oder Reissirup  
1 l Gemüsebrühe  
100 g (Soja-)Jogurt  
Salz, schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Naturtofu aus der Packung nehmen, gut abtupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Rote Beete aus der Packung nehmen, ggf. noch die Strünke entfernen und anschließend grob würfeln. Die Kartoffeln schälen und mittelgroße Würfel schneiden. Den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Tofu zusammen mit einer Prise Kümmel scharf anbraten. Geriebenen Knoblauch und etwas Salz dazugeben und kurz weiterbraten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Die Flamme ausschalten und ausbraten lassen. Zur Seite stellen.

Die Zwiebel zusammen mit 1 TL Kümmel in einem großen Topf mit Öl anbräunen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Rote Beete, Kraut, Kartoffelstückchen, Honig, Lorbeerblätter und Zitronensaft zugeben und abgedeckt bei geringer Hitze 30 Min. simmern lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend salzen und pfeffern.

Am Ende der Garzeit die Tofuwürfel zugeben und nochmal 3 Min. durchwärmen.

In Teller füllen und mit je 1 TL Jogurt und Frühlingszwiebeln garnieren. Guten Appetit!