6.Dezember

Litauen

“Šaltibarščiai”

Kühle
Rote Beete Suppe

.

LietuviŠki ŠaltibarŠČiai 1/2

Köstliche, erfrischende kalte Rote-Bete-Suppe aus Litauen für heiße Sommertage.
Es ist gerade Winter, ja. :) Aber! Diese Suppe ist so unglaublich köstlich und so schnell und unkompliziert zuzubereiten, dass wir sie euch auf keinen Fall vorenthalten wollten.

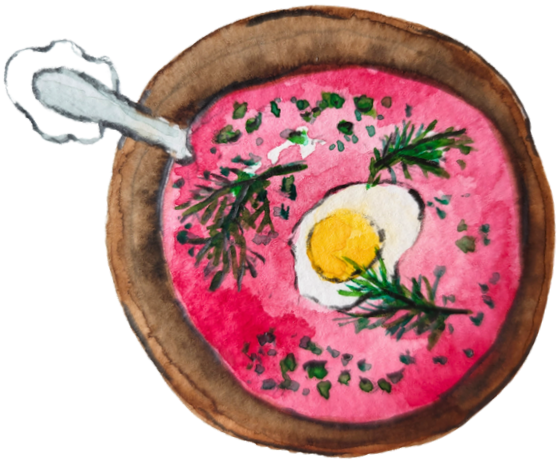
Zutaten für 2 Personen

500 ml Kefir*
2 Essl. Schmand
2 Minigurken
200 Gramm Rote Bete (hier 2 kleinere)
(alternativ: milchsauer eingelegte Rote Beete)
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln; fein gehackt
1 Essl. Dill; frisch gehackt
1 Teel. Meerrettich; nach Belieben
Zitronensaft oder Apfelessig; nach Geschmack
Wasser zum Verdünnen; nach Belieben

zum Servieren

2 Eier
Gehackter Dill und
Einige Dillzweiglein
250 Gramm Kartoffeln (P: Babykartoffeln mit Schale)
Öl; zum Braten

Quelle: https://chili-und-ciabatta.de/2022/08/lietuviski-saltibarsciai-litauische-kalte-rote-bete-suppe/
und Simon Bajada Die Baltische Küche und baltos lankos Lithuanian Traditional Foods



6.Dezember

Litauen

"Šaltibarščiai"

Kühle
Rote Beete Suppe

.

2/2 Lietuviški šaltibarščiai

Zubereitung

Die Rote Beete je nach Größe etwa 45-60 Minuten in Salzwasser gar kochen (ein Messer sollte ohne Widerstand hineingleiten), dann abgießen, abschrecken und unter fließendem Wasser schälen. Grob raffeln. Alternativ kann man auch schon fertige milchsauer eingelegte Rote Beete verwenden, auch sehr lecker!
Die Gurken schälen, halbieren, die Kerne auskratzen und ebenfalls grob raffeln.
Den Kefir in eine Schüssel geben, rote Bete, Gurken, Frühlingszwiebeln, Dill und wenn gewünscht Meerrettich dazugeben, alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Wenn man eine dünnere Konsistenz bevorzugt, kann man die Suppe noch mit Wasser verdünnen. Mindestens einige Stunden oder über Nacht kalt stellen.
Zum Servieren die Eier etwa 9 Minuten kochen, abschrecken und 5 Minuten in kaltes Wasser legen, dann pellen und grob würfeln.

Die kleinen Kartoffeln etwa 15 Minuten in Salzwasser gar kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln samt Schale in einer Pfanne mit etwas Öl rundum braten, dann auf einen Spieß stecken. Man kann aber auch einfach Salzkartoffeln dazu reichen.

Die gut gekühlte Suppe in Teller füllen, mit den gehackten Eiern und Dill bestreuen und die Kartoffeln getrennt dazu servieren.

Sehr erfrischend, perfekt für heiße Tage und auch für Rote Beete Hasser überzeugend ;)
*In Litauen wird Kefir verwendet, es eignet sich auch Buttermilch oder eine Mischung.

Quelle: https://chili-und-ciabatta.de/2022/08/lietuviski-saltibarsciai-litauische-kalte-rote-bete-suppe/ und Simon Bajada Die Baltische Küche und baltos lankos Lithuanian Traditional Foods