

Toettchen

Diät ist Mord an ungegessenen Knödel!
Wiglaf Droste



Das Grün der Roten Beete

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- ½ l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Blätter von der jungen Rote Beete, in Streifen geschnitten
- ¾ Tasse Bulgur
- Salz und Pfeffer
- 4 große Eier
- Frisch geriebenen Parmigiano-Reggiano

Zubereitung:

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelscheiben darin goldbraun anrösten und dann für 1 Minute mit dem Knoblauch weiterrösten. Die Brühe angießen und die geschnittenen Blätter von den Rote Beeten und den Bulgur dazugeben. Die Hitze reduzieren und so lange simmern lassen, bis der Bulgur gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Etwas Vegeta schadet nicht.)

Für jede Portion Suppe ein pochiertes Ei zubereiten und in die Suppe einlegen. Mit Parmigiano-Reggiano bestreuen.