

## Borschtsch nach Forststraßen Art

- für 4 Personen -

### Zutaten:

360 g Kartoffeln (6 Hühnerei große)  
150 g rote Beete (1 Stck.)  
100 g Möhren (1 Stck.)  
100 g Sellerie  
100 g Porree  
1 Knoblauchzehe  
1 El Gemüsebrühe  
2 El Rapsöl  
200 g Schinkenspeck  
500 ml Wasser  
4 Tl saure Sahne  
Pfeffer, Salz, Korianderpulver  
frischer Koriander

### Zubereitung:

Schinkenspeck würfeln und im Rapsöl anbraten • Gemüse und Kartoffeln schälen und waschen und würfeln • nacheinander in den Topf geben: 1. rote Beete, 2. Porree, 3. Möhren, 4. Kartoffeln, 5. Sellerie, 6. Knoblauch, 7. Gemüsebrühe • alle Zutaten gut verrühren und mit heißem Wasser auffüllen • ca. 20 min. garen lassen; mit Pfeffer, Korianderpulver und Salz abschmecken • mit saurer Sahne und frischem Koriander anrichten

### Nährwertangaben:

1 Port. = 278 kcal, 11 g Ball., 10 mg tier. Chol.  
1 KHE = 150 g