

# FARBENFROH IM HERBST



Leuchtend pink, mild scharf und **herrlich nordisch**: passt perfekt in den grauen November.

## Zutaten für 4 Personen:

- » 500 g frische oder vorgegarte Rote Bete
- » 1 Kartoffel (ca. 150 g)
- » 1 Zwiebel
- » EL Butter oder Öl
- » 800 ml Gemüsebrühe
- » 100 ml Sahne
- » Salz, Pfeffer
- » 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- » 100 ml Schlagsahne
- » 1-2 TL frisch geriebener Meerrettich
- » 100 g Nordseekrabben (geschält)
- » frischer Dill, Schnittlauch oder Petersilie

## Zubereitung:

Rote Bete, Kartoffel und Zwiebel schälen, grob würfeln. Dabei am besten Handschuhe tragen. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, dann Rote Bete und Kartoffel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, etwa 25 Minuten weich kochen (bei vorgegarten Rüben ca. 10 Minuten). Mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne und Essig einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne steif schlagen, Meerrettich unterheben. Suppe in Schalen füllen, einen Klecks Meerrettich-Sahne draufgeben und mit Krabben und Kräutern bestreuen. Die Krabben schmecken besonders fein, wenn sie vorher kurz in etwas Butter mit Zitronenzeste geschwenkt werden.

**Tipp:** Als vegetarische Variante die Krabben einfach weglassen oder durch geröstete Sonnenblumenkerne ersetzen.



# Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Sahne

NOVEMBER 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

## KIESELSTEINE VOM STRAND WINTERLICH BEMALEN



## Du benötigst:

- » glatte Kieselsteine vom Strand (oder aus dem Garten)
- » Acryl- oder Lackmarker in Weiß, Silber, Gold oder in bunt
- » etwas Klarlack zum Versiegeln (optional)
- » Küchenpapier zum Unterlegen

## So geht's:

Wasche die Kiesel gut ab und lasse sie vollständig trocknen. Dann kannst du sie mit weißen, silbernen, goldenen oder bunten Acryl- oder Lackmarkern bemalen.

Male darauf winterliche Motive, zum Beispiel Schneeflocken, Sterne, Schneemänner, Tannen oder kleine Küstentiere im Winter. Vielleicht eine Möwe mit Schal?

Wenn du magst, schreibe kleine Worte dazu wie „Moin Winter“, „Frostwind“, „Küstenglanz“ oder „Ahoi!“.

Lass alles gut trocknen. Wenn du die Steine danach mit Klarlack bestreichst, glänzen sie wie vom Meer umspült.

## WUSSTEST DU, DASS ...

... Kieselsteine kleine, vom Wasser rund geschliffene Steine sind? Die glatten Kiesel, die wir am Strand finden, sind ursprünglich aus Gesteinsbruchstücken entstanden.

Über viele Jahre rollen sie in den Wellen hin und her, stoßen gegeneinander und werden dabei immer glatter.

Wenn du genau hinsiehst, kannst du in manchen Kieseln kleine Linien oder helle Streifen entdecken. Sie zeigen, aus welchen Schichten der Stein entstanden ist.

An Nord- und Ostsee spült das Meer die Kiesel bei jedem Sturm an den Strand.

Im Sommer glitzern sie in der Sonne, im Winter wirken sie wie kleine Eisstücke aus dem Meer.