



rote Bete Kokos Suppe

rote Bete Kokos Suppe

500 g rote Bete (frisch oder vorgekocht)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2 cm)

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

0.5 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

500 ml Wasser

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Koriander gemahlen

2 Teelöffel geriebene Orangenschale

1 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter (z.B. Koriander oder Petersilie)

Chili oder Cayennepfeffer (optional)

Nach Belieben Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

rote Bete Kokos Suppe

1.

Die Rote Bete schälen (wenn frisch) und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 min. anschwitzen. Die gewürfelte Rote Bete in den Topf geben und für weitere 5 min. anbraten.

Kreuzkümmel, Koriander und die geriebene Orangenschale hinzufügen und kurz mit anrösten. Die Gemüsebrühe (Gemüse Bouillon und Wasser vermischt) und die Kokosmilch dazugeben und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20-25 min. köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Wenn die rote Bete bereits vorgekocht war, reichen etwa 10-15 min.

Mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer die Suppe pürieren, bis sie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Brühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Mit frisch gepresstem Orangensaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional etwas Chili oder Cayennepfeffer für mehr Schärfe hinzufügen.

Die Suppe in Schalen anrichten und mit frischen Kräutern, (gerösteten) Sonnenblumenkernen und wer mag etwas mehr Kokosmilch garnieren.