

## Rote Bete-Suppe mit Kokosmilch und Pastinake

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

3 frische Rote Bete  
1 Pastinake  
5 Knoblauchzehen  
4 Teelöffel Kokosöl  
3 Schalotten  
750 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
2 Teelöffel Meerrettich-Creme  
2 Teelöffel Zitronensaft  
2 Zweig(e) Dill  
30 g Pistazien

Da kommt Farbe auf deinen Teller! Frische Rote Bete, Pastinake und Kokosmilch vereinen sich zu einer wunderbar cremigen Suppe.

Da kommt Farbe auf deinen Teller! Frische Rote Bete, Pastinake und Kokosmilch vereinen sich zu einer wunderbar cremigen Suppe.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Rote Bete und Pastinake waschen, in kleine Stücke schneiden und mit 2 TL Kokosöl vermischen. Gemüse und Knoblauchzehen auf ein Backblech geben und im heißen Ofen 30 Minuten rösten.

- 3 -

In einem großen Topf 2 TL Kokosöl erhitzen. Schalotten schälen, fein würfeln und 3-4 Minuten glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Meerrettich dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

- 4 -

Ofengemüse mit Zitronensaft vermischen. Suppe mit einem Standmixer oder Stabmixer pürieren. Ist sie zu dickflüssig, etwas Wasser dazugeben.

- 5 -

Suppe mit frischem Dill und Pistazien servieren.