

Rote Bete-Suppe mit Kokosmilch und Pastinake

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

5 frische Rote Bete
1 Pastinake
5 Knoblauchzehen
4 Teelöffel Kokosöl
3 Schalotten
750 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 Teelöffel Meerrettich-Creme
Saft aus 1 Zitrone
1 Teelöffel Sambal Oelek
2 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Da kommt Farbe auf deinen Teller! Frische **Rote Bete-Suppe** sieht nicht nur farblich super aus: Mit **Pastinake** und **Kokosmilch** wird sie super cremig. Und auch der Geschmack ist nicht von schlechten Eltern. Dank **Meerrettich-Creme**, **Zitronensaft** und frischem **Dill** hebt sich diese Suppe von allen anderen ab. Wenn du also keine Lust auf Klassiker wie Kartoffelsuppe oder Tomatensuppe

hast, ist hiermit die perfekte Alternative geschaffen! Schon in **45 Minuten** ist der cremige Traum fertig. Wenn du gleich die doppelte Menge kochst, kannst du deine Rote Bete-Suppe mit minimalem Aufwand gleich zwei Tage genießen.

- 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, Sambal Oelek, Apfelessig, Ahornsirup und Salz dazugeben und aufkochen lassen.

- 4 -

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

- 5 -

Suppe mit frischem Dill und Pistazien servieren.