



Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch

Eine warme Suppe ist das ideale Feierabendgericht für die kalte Jahreszeit. Die Rote Rübe enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen wie Folsäure, Vitamin B1, B2, B6, C und Beta-Carotin – außerdem ist sie äußerst kalorienarm. Kokosmilch macht sie nicht nur lecker, sondern auch unheimlich cremig.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: 15 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

Suppe

- 400 g gekochte Rote Bete (Gemüseabteilung, vakuumiert)
- 290 g Birne
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- gem. Rosmarin

Topping

- 40 g fettarmer Joghurt (alternativ vegan mgl.)
- 20 g Frischkäse (alternativ vegan mgl.)
- Frische Kräuter (hier Schnittlauch, Basilikum und Frühlingszwiebel)
- 1 TL schwarzer Sesam

1 Rote Bete und Birne würfeln. Beides mit 170 ml Wasser und dem Lorbeerblatt für 10 Minuten köcheln. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die fruchtig rote Mischung fein pürieren.

2 Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz und etwas Rosmarin verfeinern. Kurz aufkochen und dann in zwei Schalen anrichten.

3 Für das Topping Joghurt mit Frischkäse und zerkleinerten Kräutern verrühren. Einen Klecks der Creme auf die Rote-Bete-Suppe geben und mit etwas schwarzem Sesam bestreuen.

Guten Appetit!