

## Rezept

# Rote-Bete-Kokos-Suppe

Ein Rezept von Rote-Bete-Kokos-Suppe, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>300 g</b> Rote Bete
<b>1 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen (Cumin)
<b>400 ml</b> Hühner- oder Gemüsefond	<b>400 ml</b> Kokosmilch (aus der Dose)
<b>1</b> Limette	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 5 cm)
2-3 Knoblauchzehen	<b>1</b> Stängel Zitronengras
1-2 kleine Chilischoten	3-4 Stängel Minze
3-4 Stängel Koriandergrün	Salz
brauner Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen, würfeln. Rote Bete schälen und klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Rote Bete und Kreuzkümmel 1-2 Min. mitdünsten. Fond und Kokosmilch dazugießen, aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.
2. Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Zitronengras putzen und klein schneiden. Chilischoten halbieren, putzen, waschen, klein schneiden. Minze und Koriander waschen und trocknen, die Blätter abzupfen. Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Chili, Kräuter und Limettenschale zerkleinern. 2-3 EL Limettensaft unterrühren. Suppe fein pürieren. Gewürzpaste bis auf 1 EL unterrühren. Mit Salz und Zucker würzen. Übrige Paste über die Suppe träufeln.