Rezept

Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer

Ein Rezept von Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer, am 22.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	geröstetes Sesamöl
1 TL	vegane Gemüsebrühe (Instant)
½	Bio-Zitrone
	Salz
400 g	Rote Beten (ersatzweise gegart und vakuumverpackt)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
200 ml	Kokosmilch
30 g	Mandelblättchen
½ Bund	Petersilie
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 41 g F, 9 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Roten Beten waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich säubern, die Enden abschneiden und die Knollen würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden!). Den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben (alternativ fein würfeln).

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Rote Beten und Knoblauch dazugeben und 2-3 Min. andünsten, dann Kokosmilch, ca. 200 ml Wasser und die Brühe hinzufügen. Den Ingwer zur Suppe geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen, bei Bedarf noch Wasser dazugießen.

3. Währenddessen die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dann die Zitrone auspressen. Die Zitronenschale nach ca. 10 Min. Garzeit zur Suppe geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitestellen, den Rest fein hacken.

5. Zum Servieren die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackte Petersilie unterrühren. Falls die Suppe zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit den beiseitegestellten Petersilienblättern und den Mandelblättchen bestreuen.