

Rezept

Rote-Bete-Suppe mit Mango und Meerrettich

Ein Rezept von Rote-Bete-Suppe mit Mango und Meerrettich, am 30.04.2025

Zutaten

1 Stück Ingwer (3-4 cm)	600 g Rote Beten
2 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone	1 Mango
Salz	Pfeffer
2 - 3 Kumquats	1 Stück Meerrettich (3 - 4 cm)
2 EL Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen und in nicht zu feine Würfel schneiden. Die Roten Beten schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe anziehen) und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin ein Drittel des Ingwers nur ganz kurz andünsten. Die Roten Beten dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen, restlichen Ingwer unterrühren und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben oder mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Den Saft auspressen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in grobe Stücke teilen. Ein Viertel der Mango mit etwas Zitronensaft in einem kleinen Messbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Die restlichen Mangostücke zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit dem übrigen Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kumquats waschen, entkernen und sehr fein hacken. Den Meerrettich schälen und fein reiben.
5. Das Mangopüree mit der Crème fraîche verrühren. Die Suppe in Schalen oder tiefe Teller füllen und je 1 Klecks Mangocreme in der Mitte platzieren. Wer möchte, zieht die Creme mit einem kleinen Löffel strahlenförmig zum Tellerrand hin. Mit dem Meerrettich und den Kumquats bestreuen.