

Rote Bete-Suppe (vegan)

Für 4-6 Personen

Aktiv sein: 45-60 min

Zutaten:

- 1-2 Zwiebeln
- 500 g Rote Bete (gegart)
- 500 g Süßkartoffeln
- 500 g Kartoffeln (mehlig)
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 Möhre
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1 EL Bratöl
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 TL Curry (mild/süß)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Ingwer, Kartoffeln, Süßkartoffeln und die Möhre schälen.
2. Zwiebeln fein schneiden, Ingwer in sehr feine Würfelchen. Möhre, Kartoffeln und Süßkartoffeln und die Rote Bete in kleine Stücke (ca. 1 cm) schneiden; den Saft aus der Packung der gegarten Rote Bete auffangen.
3. Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Ingwer anschwitzen; dabei nicht braun werden lassen. Die Möhrenstückchen hinzufügen und auch den Curry hinzufügen und kurz mitanschwitzen. Dann mit der Brühe ablöschen. Wenn die Brühe recht salzarm ist, ggf. noch 1 TL Salz hinzufügen.
4. Die Kartoffel- und Süßkartoffelstückchen hinzufügen und ggf. noch Brühe nachgießen, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Die Rote Beete mit dem aufgefangenen Rote Bete Saft hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
6. Die Kokosmilch hinzugeben und mit dem Pürierstab einmischen. Falls die Suppe zu sämig gerät, einfach noch Gemüsebrühe hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Wer Toppings mag, kann fein geschnittenen Rucola, geröstete Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne oder Croutons während des Kochens vorbereiten.
9. Dazu schmeckt sowohl Baguette, als auch anderes Brot.
10. Wer es in der kalten Jahreszeit gern schärfer mag, kann mit dem Curry variieren (z.B. einen TL scharfen Curry hinzufügen) oder z.B. als Topping karamellierte Kürbiskerne mit Chili probieren (Kürbiskerne mit Zucker in einer Pfanne ohne Fett karamelisieren (die Kürbiskerne werden dabei aufgepoppt), wenn der Zucker anfängt zu schmelzen, eine sehr fein gewürfelte Chilischote einrühren; die Masse nicht zu braun werden lassen und sofort auf ein Backpapier-Backblech geben und flach/fein verteilen; nach dem Abkühlen in Stückchen bröseln).