

9) Rote-Beete-Creme-Suppe

Durch die Zutaten kann die Suppe nicht nur einem Land zugeordnet werden.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 5 mittelgroße frische Rote-Beete-Knollen
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 reife Mango
- 1 rote Zwiebel
- 250-500 ml Brühe (Gemüse oder Huhn)
- etwas Chilli (frisch oder getrocknet)
- ½ TL Zimt (Ceylon)
- Salz
- frisch geriebene Zitronenschale
- frischer Koriander
- 1 Becher Sahne oder Crème fraîche (je nach Geschmack)

Zubereitung:

Rote-Beete-Knollen in Wasser mit einem Schuss Essig oder Zitrone weichkochen. Danach schälen und in Würfel schneiden (Gummihandschuhe nicht vergessen).

Süßkartoffel schälen und klein schneiden, ebenso die rote Zwiebel. Diese in etwas Öl glasig dünsten und dann die Süßkartoffelstücke dazugeben und anschwitzen. Einen Teil der Brühe dazugeben. Wenn die Kartoffeln weich sind die Temperatur niedrig stellen, die Rote Beete dazugeben, ebenso die geschälte und kleingeschnittene Mango. Alles sehr fein pürieren. Chilli und Zimt dazugeben, nicht zu scharf würzen. Dann die Sahne oder Creme fraiche einrühren. Falls die Suppe zu dick ist noch etwas von der Brühe dazugeben.

Die Suppe wieder erhitzen, aber nicht kochen, die geriebene Zitronenschale einstreuen (Menge nach Geschmack), den gehackten Koriander auf die Suppe im Teller streuen. Das ganze funktioniert auch vegan, dazu nimmt man Gemüsebrühe und Sojacreme.

Guten Appetit!