

1) Exotische Rote Bete

Hessen / Deutschland

Hessen ist schön. Wir leben hier gerne seit fast 50 Jahren. Die Suppe sieht gut aus, schmeckt gut. Sie ist eine vegane Herbst- und Wintersuppe aus unserer "Kochwerkstatt".

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

500 g (vorgegarte) Rote Bete
1 mittelgroße Zwiebel
1 walnußgroßes Stück Ingwer
1 Bio-Orange
400 ml Bio-Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, zerkleinerte gegarte Rote Bete und Gemüsebrühe zugeben. Die Orangenschale fein abraspeln, dann die Orange auspressen und mit ebenfalls fein geraspeltem Ingwer zugeben. Alles ca. 5 Min. köcheln lassen, dann Kokosmilch zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Toppings: Kräuter oder geröstete Weißbrotwürfel.

Guten Appetit!

Vegan!

Cornelia & Joachim Lehmann