

Weihnachtliche Rote-Bete-Suppe

© pixabay/pompi

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 30 g Ingwer am Stück
- 600 g Rote Bete
- 100 g Knollensellerie
- 2 Birnen
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 40 g grobe Kokosraspel
- 400 ml Kokosmilch (9 % Fett)
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Zimt

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrett
- kleine Schüssel
- mittelgroßer Topf
- Pfanne
- Stabmixer

Variante: Statt der Kokosmilch kann auch Kochsahne oder saure Sahne verwendet werden

Zubereitung:

- 1** Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Rote Bete und Birnen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Birnenwürfel in einer Schüssel zur Seite stellen. Sellerie putzen, schälen, waschen und klein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebel sowie Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 min glasig dünsten.
- 2** Rote Bete, Sellerie und Birne zur Zwiebel-Ingwer-Mischung geben. Kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Währenddessen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten bis sie duften und goldbraun sind.
- 3** Kokosraspeln aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Nach Ablauf der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und Kokosmilch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Suppe auf Schälchen oder Teller verteilen und mit Birnenwürfel, Kokosraspeln und Zimt bestreut servieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de