



- Rezept der Woche -

## Rote Bete Suppe

### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rote Bete, geschält & gewürfelt
- 150 g Kartoffeln, geschält & gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer, ca. 3 cm, gehackt
- 1 EL Öl
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1TL Agavendicksaft oder nach Geschmack
- 75 ml Kokosmilch
- Topping (nach Belieben): Joghurt oder Kokosmilch, frische Petersilie oder andere frische Kräuter

### Zubereitung

- Die Rote Bete und Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
- Zwiebel abziehen und würfeln
- Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 1 Minute mitbraten
- Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitrösten
- Rote Bete hinzugeben und die Gemüsebrühe eingießen etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, alles zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Min. weichkochen
- Sobald das Gemüse gar ist, die Kokosmilch und den Agavendicksaft hinzugeben und die Suppe mit dem Pürierstab oder in einem Mixer cremig pürieren. Bei Bedarf nochmal nachwürzen
- Die Rote-Bete-Suppe in Schalen servieren und nach Wunsch mit einem Klecks Joghurt oder Kokosmilch sowie frischer Petersilie garnieren. Mmmmmh...

**Guten Appetit!**