Artikel vom 30.12.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 11:00 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rote-bete-suppe-mit-kokos

Rote-Bete-Suppe mit Kokos



Foto: Ariane Bille/BVEO

Zutaten (für 2 Personen):

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 cm Ingwer

400 g Rote Bete mit Blättern

100 g Kartoffeln

4 EL Olivenöl

½ TL Cumin

Meersalz und Pfeffer

½ Würfel Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

½ Limette

½ Bund Koriander

80 g Kokosjoghurt

2 Fladen arabisches Brot

Zubereitung:

Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und würfeln. Rote Bete-Blätter von der Knolle trennen, waschen und beiseitelegen. Rote Bete-Knolle gut putzen, unter Wasser abbürsten und grob würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer darin zusammen mit dem Cumin anbraten. Mit etwa 250 ml Wasser ablöschen, Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und mit verschlossenem Deckel für etwa 25 Minuten garen, eventuell etwas Wasser nachgießen. Inzwischen die Rote Bete-Blätter Kräutersauce zubereiten: Koriander waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Rote Bete-Blättern, restlichem geschälten Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 50 g Kokosjoghurt und ½ TL Salz in einen Mixer geben. Limettensaft auspressen, dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce mixen. Bei Bedarf etwas mehr Joghurt dazugeben. Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen. Suppe auf Teller verteilen, mit Kräutersauce und Kokosjoghurt garnieren und zusammen mit arabischem Brot genießen.

BVEO