



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 50 | 2023

# Rote Bete Suppe

für 4 Portionen

## Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 400 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 1 TL Tafelmeerrettich (optional)
- 150 ml Kokosmilch

## 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. Dann Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Jetzt die 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. Nach Geschmack mit Meerrettich verfeinern, abschmecken und bei Bedarf nochmal nachwürzen. Die Rote-Bete-Suppe in Schalen servieren und nach Wunsch mit einem Klecks veganem Joghurt oder Kokosmilch sowie Sesam und frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit!