



Rote Beete-Süßkartoffel-Suppe

Zutaten

für 3 Personen

- 2 rote Beete
- 2-3 kleine Süßkartoffeln
- 2 Mittlere Zwiebeln
- 1 daumenbreites Stück Ingwer
- Etwas Kokosöl
- 600ml Gemüsebrühe
- 200ml Blutorangesaft
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Pürierstab

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Zubereitungszeit

20 Minuten

25 Minuten Kochzeit



Zubereitung

Die rote Beete schälen (Achtung: Handschuhe tragen) und in große Würfel schneiden. Mit der Süßkartoffel genauso verfahren, allerdings die würfelchen etwas kleiner schnibbeln. Die Zwiebel vierteln und den Ingwer klein hacken. Etwas Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin auf einer Seite etwas braun werden lassen. Rote Beete, Süßkartoffel und Ingwer dazu geben, kurz anschwitzen. Jetzt das ganze mit Gemüsebrühe auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist. Nun lasst ihr das Gemüse kochen bis alles schön weich ist. Wenn das Gemüse fertig ist, püriert ihr die Suppe und füllt mit dem Orangensaft und etwas Gemüsebrühe auf, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss könnt ihr, wenn ihr wollt, das ganze noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.