

Süße Rote Beete Suppe

Von Isabell Haaf

Nicht nur draußen wird alles kunterbunt, mit dem ganzen rot-gelben Laub auf den Straßen. Auch auf unserem Tisch kehrt jetzt Farbe ein, mit dieser süßen rote Beete Suppe. Zusammen mit Brotroutons oder den Knusprigen Kichererbsen, schmeckt sie noch besser.



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Du brauchst:

(Für 4 Personen)

- 4 große Kartoffeln
- 3-4 rote Beete bereits vorgegart (ca. 500g)
- 200 ml Sojaisahne oder Kokosmilch
- 1 Zitrone
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Ggf. Gemüsebrühe

Außerdem: Pürierstab oder Hochleistungsmixer

Und so geht's:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rote Beete aus der Verpackung nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Kartoffeln und Rote Beete mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten kochen.
3. Anschließend alle weiteren Zutaten in den Topf geben und mit einem Pürierstab gut durchmischen.
4. Nach belieben mit Salz, Pfeffer oder Gemüsebrühe würzen.
5. In einer Schüssel mit etwas Sojasahne und wer mag Brotroutons oder den knusprigen Kichererbsen dekorieren und genießen.

Tipp: Noch schneller geht das Rezept, wenn du die Kartoffeln am Wochenende oder Vortag schon vorgekocht hast. Dann einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und in einem Topf erwärmen oder kalt genießen. Super schnelles und nahrhaftes 10-Minuten-Mittag- oder Abendessen.