

Rote Bete-Suppe mit Mandelschaum - basisch

Zutaten für Für 4 Portionen als Hauptspeise

Für die Rote-Bete-Suppe

- 80 g Zwiebel - schälen, grob würfeln
- 380 g Karotten - schälen, grob würfeln
- 500 g Rote Bete, roh - mit Handschuhen schälen, grob würfeln
- 470 g Äpfel (am besten eignen sich Boskop) - waschen, entkernen, grob würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Galgantpulver
- 1 TL zerkleinerte Bockshornkleeblätter
- 1 TL Kristallsalz
- 4 Stängel frischer Oregano - Blättchen abzupfen

Für Mandelschaum & Kürbis-Chips

- 250 ml Mandelmilch, ungesüsst
- 100 g Hokkaido-Kürbis - entkernen

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem hohen Topf erwärmen und die Zwiebeln darin 2 Min. dünsten.

Dann Karotten, Rote Bete und Äpfel dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Oregano, Bockshornkleebblätter Salz und Galgant zufügen und 20 Min.auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Sobald die Rote Bete weich sind, den Topf vom Herd nehmen. Den Topfinhalt in einen Standmixer geben und cremig mixen.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen; ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis in hauchdünne Scheibchen schneiden, auf dem Backpapier verteilen und 15-20 Min. im Ofen trocknen lassen. (Die Kürbis-Chips können auch im Dörrgerät hergestellt werden).

Die Mandelmilch erwärmen und mit dem Milchschaumer, dem Mixer oder einem Schneebesen schaumig schlagen.

Die Rote-Bete-Suppe in Suppenschalen füllen, den Mandelmilchschaum darauf verteilen und getoppt mit den Kürbis-Chips servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 219 kcal, Kohlenhydrate: 40 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/basische-rote-bete-suppe.html>