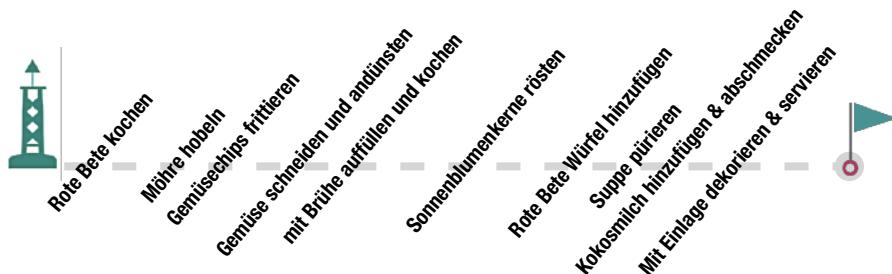


# Rote Bete Suppe mit Kokosmilch und knusprigen Gemüsechips



*Frische Rote Bete schmeckt in der Saison am besten. Die Knollen im Ganzen mit etwas Strunk in Salzwasser garen, dann behalten sie ihre intensive Farbe und bluten nicht aus. Je nach Größe sind die Knollen nach 30 - 45 Minuten gar. Nach dem Abkühlen die Schale mit den Händen abstreifen. Rote Bete färbt Hände und Schneidebretter intensiv rot. Besser Gummihandschuhe verwenden.*

## Die Zubereitung der Suppe:

Frische Rote Bete wie oben beschrieben in Salzwasser kochen. Wer vorgekochte Bete verwendet, lässt diesen Step weg.

Während die Bete kocht, eine 1/2 geschälte Möhre in Scheiben hobeln. 2 EL Öl in einer Sauteuse erhitzen (Stufe 6 von 9). Die Scheibchen mit einer zerstoßenen Knoblauchzehe knusprig frittieren. Möhrenchips herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und bereit halten. Sauteuse mit dem restlichen Öl beiseite stellen, die Knoblauchzehe wegwerfen.

Zwiebel schälen und würfeln. Restliche Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Noch 1 EL Öl in die Sauteuse geben und erhitzen. Zwiebel, Möhren, Sellerie, Ingwer, hinzufügen und für wenige Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit heißer, aufgelöster Gemüsebrühe ablöschen, pfeffern und salzen und für 10 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumen- oder andere Nusskerne in einem Pfännchen ohne Fett hellbraun anrösten. Koriander oder Petersilie waschen, zupfen und fein hacken. Alles bereithalten.

Die gekochte und geschälte Rote Bete grob würfeln und zum Ende für fünf Minuten mitköcheln. Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach wieder auf den Herd stellen, einen Teil der Kokosmilch unterrühren und leicht erhitzen. Salzen, pfeffern und mit Ahornsirup abschmecken. Die ganze, leicht zerdrückte Chili kurz mit schwenken (bei genug Schärfe wieder entfernen). Ist die Suppe zu dickflüssig, mit noch mehr Gemüsebrühe verlängern. Ganz zum Schluss mit wenig Limetten- oder Zitronensaft abschmecken

Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Gemüsechips, Nusskernen und Koriander dekorieren. Mit grobem Meersalz bestreuen und pfeffern. Wer mag, kann restliche Kokosmilch kreisförmig darüberträufeln. Das sieht gut aus, und schmeckt intensiver nach Kokos. Mit Zitrone oder Limette, Gemüsechips und Brot servieren.

*Streckenzeit ca. 60 Minuten (inkl. Bete kochen)*

## Die Zutaten für zwei große Teller

**2-3 kleinere Rote Bete Knollen (frisch oder vakuumiert)**  
**3 EL neutrales Pflanzenöl**  
**1 mittelgroße Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Möhren, mittelgroß**  
**1-2 Stücke Selleriestauda (optional)**  
**1 Stück Ingwer (3 cm)**  
**1 kleine rote Chili (frisch oder getrocknet)**  
**etwa 700 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbstgemacht)**  
**100-200 ml Kokosmilch (nach Geschmack)**  
**1 EL heller Ahornsirup (optional)**  
**oder 1 TL Zucker**  
**Meersalz, gemahlener schwarzer Pfeffer**  
**2 EL Sonnenblumenkerne (alt.: Pinienkerne/Cashewnüsse)**  
**frischer Koriander oder Petersilie**  
**Zitrone oder Limette**

## Vegetarische Alternative:

**Mit Schmand, Sahne, Creme Fraiche und Honig abschmecken.**

**Tipp: Auch gehobelte rohe Rote Bete lässt sich zu Chips frittieren.**

[Mehr Informationen hier](#)



**Werkzeuge:** Messer, Brett, Sauteuse oder Topf, kleiner Topf oder Pfännchen, Schälchen, Pürierstab, Gummihandschuhe