



Suppe

Rezept 23/2024

Rote Beete Suppe *mit Himbeeren*

Zutaten 8 Personen

Kcal. 212, 1 Portion

- 800 g Rote Beete
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 10 g Kokosöl
- 1600 ml Gemüsebrühe
- Salz Pfeffer aus der Mühle
- 2 Prise Kreuzkümmel gemahlen
- 200 g Himbeeren
- 2 Tl Agave Sirup
- 2 El Soja Sauce



Zubereitung

- Rote Beete (evtl. mit Handschuhen), Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln.
- Kokosöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Brühe aufgießen, und die Gewürze zugeben. Ca. 30 Min. Köcheln lassen.
- Die Suppe mit Himbeeren pürieren und passieren. Abschmecken!
- Mit Dillspitzen und frischen Himbeeren garnieren.