



Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Öl	4 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Roggenbrot	4 Scheiben
Zitronen	1 St.
Kokosnussmilch	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Rote Bete abgießen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Apfel darin ca. 3 Min. anbraten. Rote Bete zugeben und mit Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Brot in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Brotwürfel darin ca. 4 Min. kross anbraten. Mit Salz würzen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen.
5. Rote-Bete-Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit Kokosnussmilch, Croûtons und Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g