



ROTE-BETE-KOKOSSUPPE

für 4 Personen | 35 Min. Zubereitungszeit



BODY & MIND
CENTER

100 g rote Zwiebeln und **50 g frischen Ingwer** schälen und fein würfeln. **500 g vorgegarte Rote Beete** (siehe Tipp oder vakuumverpackt) grob würfeln. **1 Bio-Limette** heiss waschen, die Schale reiben, etwas Saft auspressen. Die Zwiebeln in **2 EL Kokosöl** glasig andünsten, den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. **2-3 TL rote Thaicurrypaste** einrühren, kurz anbraten. **800 ml Gemüsebrühe** dazugießen und aufkochen. Rote-Beete-Würfel dazugeben, 5 Min. mitköcheln lassen, dann fein pürieren. **1 Dose Kokosmilch** (400 ml) gut durchschütteln, ca. 300 ml Kokosmilch zur Suppe geben und miterhitzen. **1 Bund Koreander** oder Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit **2 TL Limentsaft**, Salz und **frisch gemahlenen grünem Pfeffer** würzen. Suppe auf 4 Schalen verteilen, mit restlicher Kokosmilch garnieren und mit Koriandergrün oder Petersilie bestreuen.

Tipp

Rote-Beete im Ofen rösten: Knollen gründlich waschen, einzeln in Alufolien gewickelt bei 180° im Ofen 70 - 80 Min. garen.

Gelbe statt rote Thaicurrypaste verwenden

25 g frischen Ingwer, falls zu scharf



Food Pharmacy

Rote Bete ist aus ayurvedischer Sicht süß und kühlend, sie reduziert Entzündungen im Körper. Rote Bete entgiftet die Leber und die Gallenblase. Sie ist reich an Eisen, weshalb sie die Produktion von roten Blutkörperchen anregt. Empfehlenswert für Frauen.