

Rote Bete-Suppe mit Apfel und Kren



300 g Rote Bete, in Würfel geschnitten
100 g Äpfel
Gemüsebrühe
ca. 2 cm Ingwer, frisch gerieben
1 Tasse Reis
etwas Öl (Kokos, Sonnenblumen, Ghee, ...)
schwarzer Pfeffer
Salz
Zitronensaft
1 TL Koriander gemahlen
1 Messerspitze Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Kardamom
1 TL Kren, frisch gerieben

Zubereitung:

Die Rote Bete-Würfel mit Ingwer und Reis in einem Topf mit etwas Öl leicht braten, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom würzen und köcheln lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und auch dazugeben, ebenfalls einen Spritzer Zitronensaft. Reis, Äpfel und die Rote Bete müssen ganz weichgekocht sein. Vorsicht ist geboten, dass die Suppe nicht zu stark kocht, da sonst die Farbe verloren gehen kann. Zum Schluss kann wahlweise noch ein Apfel frisch hineingerieben werden. Suppe pürieren und mit Kren, Salz und schwarzem Pfeffer, je nach Geschmack, abschmecken.

Vetterhof
Elfenküche Dornbirn
#zäm