

Rezept

Rote-Bete-Suppe mit Kichererbsen



© Thorsten Suedfels

Info

🕒 65 Min. Gesamtzeit	🕒 30 Min. Zubereitungszeit	🕒 35 Min. Kochzeit	📏 leicht	🔥 270 kcal Kilokalorien	17 g Eiweiß	9 g Fett	76 g Kohlenhydrate
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------	----------------------------	----------------	-------------	-----------------------

Zutaten für Portionen

500 g Rote Bete	3 Stängel Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	0,5 Kokosnuss Fleisch
1 El Öl	200 g Kichererbsen gegart
1 TL Curmin gemahlen	Salz
600 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
400 ml Kokosmilch	

Zubereitung

1. Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Rote Bete zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Cumin kurz mitrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.
3. Lauch schräg in feine Ringe schneiden. Kokosfleisch dünn hobeln.
4. Die Hälfte der Roten Bete mit einer Kelle herausnehmen. Restliche Suppe fein pürieren. Rote-Bete-Würfel zurückgeben. Kichererbsen zugeben. Suppe aufkochen und weitere 3 Minuten köcheln. Salzen und pfeffern.
5. Die Hälfte Lauchzwiebeln und den Kokoshobel unterrühren. Mit dem Rest die Suppe garnieren.