



S u p p e n

EXOTISCHE ROTE-BEETE-SUPPE

4 P E R S O N E N



TOPF



VEGETARISCH



PÜRRIERSTAB

ZUTATEN

8-10 *kleine frische rote Beete*
2 *mittelgroße Kartoffeln*
1 *kleine rote Zwiebel*
1 l *Gemüsebrühe*
150 ml *Hafersahne*

2 cm *Ingwer frisch, dünne Scheiben*
2 cm *Kurkuma frisch, dünne Scheiben*
½ Tl *Kreuzkümmel*
½ Tl *Zimt*
Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kardamom

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Kartoffeln und rote Beete schälen, in kleine Würfel schneiden und anbraten.
2. Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt und eine Messerspitze Kardamom hinzufügen und vermengen.

3. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen lassen.
4. Pürieren und die Hafersahne hinzugeben.
5. Kurz aufkochen lassen und mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

