

ROTE-BEETE-SUPPE MIT KAROTTEN, APFEL UND INGWER

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rote Beete (vorgekocht)
150 g Karotten
1 Apfel
Saft einer halben Zitrone
20 g Ingwer gerieben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-1,5 ltr Gemüsebrühe (ja nach persönlicher Vorliebe
bezüglich der Konsistenz)
1 TL Curry Pulver
Etwas Zimt (wenn gewünscht)
Geröstete Sonnenblumenkerne
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Karotten und den Apfel schälen, in Scheiben schneiden und den Zitronensaft herüber geben. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und würfeln.

Alle Zutaten in 1 Liter der Gemüsebrühe gar kochen bis die Karotten weich sind. Die bereits gekochte rote Bete in grobe Würfel schneiden und zur Brühe geben.

Alles pürieren und die über Zugabe von mehr Gemüsebrühe die Konsistenz einstellen.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und wenn gewünscht etwas Zimt abschmecken. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen servieren. Guten Appetit!

