



Rote Bete-Rotkohl-Süppchen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 286 kcal / 1194 kJ
Eiweiß: 6,6 g Fett: 12,8 g
Kohlenhydrate: 28

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Rotkohl in Stücke schneiden und entsaften (ergibt ca. 500 ml). Rote Bete und Zwiebel schälen und grob würfeln. Ein walnussgroßes Stück Ingwer schälen und fein hacken. Rotkohlsaft, Rote Bete, Zwiebel und Ingwer in einen Topf geben und zugedeckt 30 Minuten kochen. Anschließend in einen Mixer geben, pürieren und zurück in den Topf gießen. Kokosnussmilch und Kochsahne zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

2. Walnüsse hacken und kurz rösten. Mit den Cranberries mischen. Die Suppe mit der Walnuss-Cranberry-Mischung und nach Belieben mit Koriander garniert servieren.

Tipp: Wer keinen Entsafter hat, ersetzt den Rotkohlsaft durch Rote Bete-Saft und verfeinert die Suppe mit etwa 100 g Rotkohl aus dem Glas.

Zutaten für 4 Portionen :

700 g Rotkohl
300 g Rote Bete
1 Zwiebel
Frischer Ingwer
165 ml Kokosnussmilch
100 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Zitronensaft
50 g kalifornische Walnüsse
30 g getrocknete Cranberries
Koriander