



# 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