

Rote Rübensuppe

Nährt Blut und Säfte

(Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei)

Zutaten (für 5 Personen)

- 0,5kg rote Rüben (Feuer)
- 250g Süßkartoffeln (Erde)
- 1 Zwiebel mittelgroß (Metall)
- 3 Esslöffel Rapsöl (Erde)
- 200ml Kokosmilch (Erde)
- 0,8l Gemüsebouillon (Wasser)
- Zitronensaft von ca. $\frac{1}{2}$ Zitrone (Holz)
- 1 Teelöffel frischer Ingwer (Metall)
- Zitronengraspulver oder frische Stange (Metall)
- 1/4 TL Kurkuma (Feuer)
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel (Metall)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- Frische Sprossen zur Garnitur (Metall)
- Gerösteter schwarzer Sesam (Wasser), sowie frisch geriebener Kren (Metall)



Zubereitung

1. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden
2. Süßkartoffel und Rote Rüben schälen und in Würfel schneiden
3. Zitronengras der Länge nach spalten, mit Fleischklopfen anklopfen
4. Ingwer schälen und reiben
5. Öl im Suppentopf erhitzen, Zwiebel darin anbraten
6. Süßkartoffel und Rote Rüben hinzufügen, kurz anbraten
7. Kreuzkümmel, geriebenen Ingwer, Kurkuma und Zitronengras hinzufügen und mit Gemüsebouillon aufgießen
8. Ca. 45 Minuten zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist, anschließend mit Kokosmilch aufgießen
9. Schwarzen Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten bis er duftet. Sprossen waschen bzw. ernten und Kren reiben
10. Zitronengras entfernen, Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit schwarzem Sesam, Kren und Sprossen garnieren