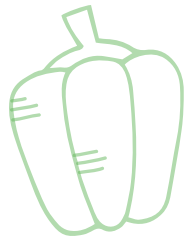


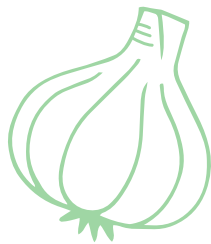


Rote Bete Suppe mit Ingwer



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

500 g Rote Bete
3 Frühlingszwiebeln
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Orange
3 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja Cuisine
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Einen Teil davon für die Dekoration zur Seite stellen.

Ingwer schälen und fein reiben oder hacken.

Orange heiß abwaschen und trocknen. Die Hälfte der Orangenschale dünn abreiben und den Saft der ganzen Frucht auspressen.

3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Rote Bete und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Soja Cuisine ablöschen, Ingwer und Orangenschale zufügen.

Suppe ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.

Orangensaft zugießen, nochmal kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf Teller geben und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Dazu passt Baguette oder ein Landbrot.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE