

- Rezept -



Serviervorschlag / Abbildung ähnlich

Rote Beete Fastensuppe

Für zwei Personen

- 0,5 l Rote Beete Gemüsesaft aus dem Bioladen oder frisch entsaftet.
- 250 g Rote Beete
- 500 g Karotte
- 15 g Ingwerknolle

Zutaten Einlage

- 200 g Tomaten
- 100 g Karotten
- 30 g Zwiebel

Weitere Zutaten für die Suppe

- 50 g Knollensellerie
- 25 g Zedernkerne
- 25 g Cashewkerne
- Chilischote und Zitronengras nach Belieben
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zutaten Creme

- 50 g Zitrone, geschält, entkernt
- 10 g Zedernkerne
- 10 g Cashewkerne
- 10 g Knollensellerie
- 3 EL Wasser
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Meerrettich, optional

Zubereitung

Gemüse für die stückige Einlage im Mixer herstellen.

Die weiße Creme ebenfalls mit dem Mixer separat zubereiten.

Gemüse entsaften und zusammen mit den weiteren Zutaten sowie Gewürzen im Mixer für 1 Minute bei Höchstgeschwindigkeit pürieren.

Abschmecken und mit Hilfe des Mixers auf die passende Temperatur bringen.

In vorgewärmte Teller warm servieren und mit der Einlage, Creme und Petersilie dekorieren.

Lust auf noch mehr Rezepte? Viele weitere Anregungen gibt es bei:
www.keimling.de/magazin-rezepte/