

# Karotten und Rote Bete Suppe

## Zutaten:

- 7 Möhren
- 1 große Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 1 Liter Gemüsebrühe, eventuell etwas mehr
- Kokosmilch nach Belieben
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Möhren und Rote Bete schälen. Beides in etwa gleich dicke Scheiben bzw. Stücke schneiden. Natürlich könnt ihr auch mehr Rote Bete und weniger Möhren nehmen wenn ihr möchtet...ich fand die Kombination aber so wie sie ist sehr lecker.

Knoblauch, Ingwer und Zwiebel ebenfalls schälen und klein hacken/schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel hineingeben. Sobald sie anfängt leicht glasig zu werden Knoblauch, Ingwer, Rote Bete und Möhren dazu geben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen (bis die Möhren und Rote Bete gar sind; abhängig von der Größe der Stücke). Alles miteinander pürieren und Kokosmilch nach Belieben hinzugeben. Sollte die Suppe dann noch zu dickflüssig sein einfach noch etwas Wasser, Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Geli: 3 Rote Bete, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen)

## Quelle:

<http://www.veganguerilla.de/moehren-rote-beete-cremesuppe/#more-4029>