

Rote-Beete-Suppe – vegan

Björn Moschinski „Vegan kochen für alle“
Für 4 Personen

Zutaten:

500g Rote Beete
1 Zwiebeln
2 Karotten
½ Stange Lauch
100g Alsan (vegane Butter)
½ Knoblauchzehe
1l Wasser
je ½ TL Thymian und Majoran
Salz und Pfeffer
1 Schuss Sojasahne

Zubereitung:

Die Rote Beete, Zwiebel, Karotten schälen und in feine Würfel schneiden (Achtung! Rote Beete nur mit Handschuhen bearbeiten!). Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Alsan in einem Topf erhitzen und die Rote Beete-Würfel darin anschwitzen. Nach 5 Min. die restlichen Gemüse hinzugeben und 10 Min. weiter dünsten lassen. Den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in der letzten Minute zum Gemüse geben. Nun das Wasser zugeben und auf kleiner Hitze 45 Min. köcheln lassen

Für eine cremige Suppe alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit einem Schuss Sojasahne verfeinern.

Tipp: Anstelle der Sojasahne passt auch Kokoscreme sehr gut zu Rote Beeten.