Vegane Rote Rüben Kokos Suppe

Ein Rezepttipp vom Wirtshaus zum Goldenen Löwen.

Vegane Rote Rüben Kokos Suppe © Zum Goldenen Löwen

Infos

00:25 h

Merkmale

- Vegan

Zubereitung

Als erstes die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Danach Ingwer und Chili darin 3 Minuten andünsten. Zitronengras, Kokosmilch und Brühe dazu und aufkochen. Zur Kokosmilch-Mischung geben und zugedeckt aufkochen. Rote Rüben in Würfel schneiden (Küchenhandschuh benutzen!) und mitkochen. Die Suppe in der Küchenmaschine (oder mit dem Stabmixer) fein pürieren, Limettensaft dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken.
Für eine cremige Konsistenz kann man die Suppe auch mit Maisstärke binden.
Anschließend Sojamilch und Kokossaft aufkochen

Zutaten

Für die Suppe:

- 800 g Rote Rüben vorgegart
- 35 g Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 1 Dose Kokosmilch (300 – 400 ml)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Limettensaft

und verrühren, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Durch ein Haarsieb streichen und in einem Sahne-Sifon 0,5 Liter einfüllen (1 Sahnekapsel einschrauben). Kühlen lassen (mind. 2 Stunden) und 5 bis 6 mal kräftig schütteln.

Abschließend in einer Suppentasse mit Rote Rüben Tartar oder Rote Rüben Schaum anrichten.

Mahlzeit wünscht Margit Frey vom Goldenen Löwen.

- 1 Chilischote
- Salz
- Eventuell Prise Zucker

Für den Rote Rüben Schaum:

- 150 ml Kokosmilch
- 100 g vorgegarte Rote Rüben
- 70 g Kokosfett
- Saft und Abrieb von einer Limette
- 120 ml Sojamilch
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker

Zutaten für 4 Portionen