

Steckrübensuppe mit Kokosmilch

für 2 Personen

400	g	Steckrüben	schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden
2		Zwiebeln	schälen, kleinschneiden, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und einige Zeit ziehen lassen. Das Wasser über ein Sieb abgießen. Die Zwiebeln wie gewohnt weiter verwenden. Diese Vorgehensweise fördert die Bekömmlichkeit.
1	rote	Chilischote oder Chilipulver	entkernen und fein hacken
30	g	Ingwer, frisch	schälen und fein würfeln

2	EL	Pflanzen-Öl	in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin andünsten. Die Steckrüben zufügen und kurz mit dünsten.
200 oder 200	ml oder ml	Kokosmilch, ungesüßt oder Soja Cuisine	dazugeben und ablöschen
400 oder 400	ml oder ml	Gemüsebrühe oder Wasser mit Tamari	
		Salz	abschmecken
		Pfeffer	
			20 Minuten zugedeckt dünsten

Steckrübensuppe mit Kokosmilch

für 2 Personen

1	TL	Süßungsmittel	in die Suppe geben
1		Limette, Schale und Saft	die Schale dünn abreiben 2 EL Saft und in die Suppe geben

			Suppe mit einem Pürierstab so fein pürieren wie gewünscht
--	--	--	---

4	Stiele	Koriandergrün	die Blättchen abzupfen und grob schneiden und die Korianderblätter über die Suppe geben
---	--------	---------------	---