Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Rote-Rüben-Suppe mit Koriander

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Roten Rüben waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln. Das Ghee (Butterschmalz) erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Roten Rüben und den Ingwer zugeben und mitdünsten. Das Gemüse mit Apfelessig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und die Suppe ca. 60 Minuten leicht kochen lassen. Danach einige Scheiben Rote Rüben aus der Suppe nehmen.

Den Rest pürieren und mit Salz abschmecken.

Die zurückbehaltenen Rote-Rüben-Scheiben wieder zufügen. Die Kokosmilch einrühren und erwärmen.

Die Suppe in Teller füllen und nach Belieben mit Kokoscreme verzieren. Den Koriander waschen, fein hacken und über die Suppe streuen. Guten Appetit!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Isabella Wieser.

Zutaten

4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 5 mittelgroße Rote Rüben
- 1 kleine Knolle Ingwer
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- 2 EL Apfelessig
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Etwas dicke Kokosmilch zum Garnieren
- frischer Koriander