

# Rote-Bete Suppe mit Kokosmilch und Gurkensalsa



## Zutaten

500 g frische Rote Bete  
200 g Kokosmilch  
1 l Gemüsebrühe  
4 Knoblauchzehen  
1 TL gem. Kreuzkümmel  
Saft und Schale von ½ -1 Zitrone  
Salz und Pfeffer

Für die Gurkensalsa:  
5 cm Salatgurke  
1 Schalotte fein gehackt  
10 frische Minzblätter  
1 rote Chilischote

## Zubereitung

Die Rote Bete mit Schale in gesalzenem Wasser 30-40 min weich kochen, anschließend schälen und grob schneiden. 800 ml Gemüsebrühe mit der Kokosmilch in einem Topf mischen. Die Rote Bete mit Knoblauchzehen, Kreuzkümmel, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale mit 200 ml Brühe cremig mixen.

Das Püree in den Topf mit Brühe und Kokosmilch geben und ca. 10 min. köcheln lassen. Am Ende die Rote-Bete Suppe mit Gurkensalsa garnieren und servieren.

Gurkensalsa:  
Salatgurke schälen, entkernen und fein hacken. Schalotte, Minzblätter und Chilischote ebenfalls feinhacken. Alle Zutaten vermischen, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und etwas ziehen lassen.