

Rote Bete- Mango-Süppchen

Bio Kochbox KW 32



Rote Bete- Mango-Süppchen



Für 2 Portionen:

- 1 Stück Ingwer
- 400 g Rote Bete
- 500 ml Gemüsefond
- 1 Mango
- 2 EL Zitronensaft

Für 4 Portionen:

- 2 Stück Ingwer
- 800 g Rote Bete
- 1000 ml Gemüsefond
- 2 Mangos
- 4 EL Zitronensaft

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für die Suppe den Ingwer schälen und grob schneiden. Rote Bete schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und 1/3 des Ingwers darin kurz andünsten. Rote Bete zugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in grobe Stücke schneiden.

40 g Fruchtfleisch in einem Blitzhacker mit 1 EL Olivenöl und 1/2 EL Zitronensaft fein pürieren. Rote Bete Suppe mit der restlichen Mango im Küchenmixer sehr fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb zurück in den Topf gießen und mit dem restlichen Ingwer bei milder Hitze 20 Min. ziehen lassen.

Die Suppe mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller füllen und mit Mangopüree garnieren.