

## Rote-Bete-Suppe

Für 4 Personen:

500 g Rote Bete  
3 Bio-Orangen  
40 g geröstete und  
gesalzene Pistazien  
1 TL Garam Masala  
1-2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 Schalotten  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
2 EL Sonnenblumenöl (oder Raps)  
500 ml Gemüsebrühe  
Etwas Vanille  
100 g Kokosjoghurt  
1 Bio-Zitrone  
½ Bund Koriander



### Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und schneiden.

Olivenöl, Knoblauch, Garam Masala, Salz und Pfeffer mischen, die Rote Bete marinieren und ca. 40 Minuten im Ofen bei ca. 160 Grad Umluft backen.

Schale von einer Orange dünn abschälen und fein hacken.

Koriander und Pistazien fein hacken und mit der Orangenschale mischen, abgedeckt kalt stellen.

Die Orangen filetieren. Dazu die Schale aller Orangen so dick abschneiden, dass das Weiße mit entfernt wird, dann die Filets aus den Trennwänden ausschneiden.

Abgekühlte Rote Bete (am besten Einweghandschuhe beim Verarbeiten tragen) und Ingwer grob würfeln. Schalotten pellen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Ingwer, Garam Masala und Schalotten darin glasig dünsten. Orangen, Rote Bete und Brühe zugeben, kurz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kokosjoghurt mit etwas abgeriebener Zitronenschale, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen oder Teller verteilen, 1 TL Joghurt einrühren und servieren.