

## Rote Beete Suppe

VORBEREITUNG: 15 MIN

ZUBEREITUNG: 35 MIN

### Zutaten für 4 Personen:

- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 700g Rote Beete  
(frisch oder vakuumverpackt,  
dann verkürzt sich die Kochzeit)
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Orange
- 500ml Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- Salz
- Olivenöl
- Veganer Schmand oder Jogurt (optional)
- Weißbrot oder altbackene Brötchen für  
Croutons
- Vegane Butter zum anbraten



### Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Orange gut waschen, Schale fein abreiben und halbieren. Orangensaft auspressen und Saft auffangen. Ggf. Handschuhe anziehen, die Rote Beete schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Rote Beete anbraten. Dann Gemüsebrühe, Kokosmilch und Orangensaft und -schale hinzufügen. Sternanis und Zimt dazugeben und alles zum Kochen bringen.
3. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln mit in den Topf geben und weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Wenn du vakuumverpackte Rote Beete genommen hast, kannst du die Kartoffeln gleich dazugeben und es genügt eine Kochzeit von 20 Minuten.
4. Währenddessen Weißbrot oder altbackene Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Butter anbraten, bis sie Farbe angenommen haben und schön kross sind. Croutons gut im Auge behalten, damit sie nicht verbrennen.

5. Sind Kartoffeln und Rote Beete weich, Sternanis und Zimt aus dem Topf entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Wenn dir die Suppe zu dick ist, gib noch etwas Wasser dazu (die Konsistenz ist ja Geschmackssache). Mit Salz abschmecken und nochmal kurz aufkochen.
6. Zur Suppe kannst du je nach Geschmack noch veganen Schmand oder Jogurt reichen und natürlich die Croutons.

## **Guten Appetit!**

**Tipp:** Gib Sternanis und Zimt in ein Teeei oder Teefilter (verschließen nicht vergessen), so lassen sich die Gewürze später einfacher herausnehmen und es bleiben keine Teile in der Suppe zurück.