

## Exotische Rote Bete Suppe - vegetarisch



Zutaten für 2 Personen:

2-3 Rote Bete (vakuumverpackt, wenn es schnell gehen soll)

100 g frische Möhre

1 Apfel

1 kleine rote Zwiebel

Etwas Ingwerwurzel

½ Liter Gemüsebrühe

4 Esslöffel Frischkäse

1 Teelöffel Currypaste (Currypulver geht natürlich auch)

Etwas Zimtpulver

1 Teelöffel Glycin für etwas Süße

Etwas Zitronensaft

1 Esslöffel Norsan Algenöl (für unseren Omega-3 Spiegel)

Salz, Pfeffer

Die geschälte Möhre in 3-4 cm lange Abschnitte teilen. Dann längs in dünne Streifen schneiden. Dann die Streifen in Stifte schneiden. Die schönen Stifte verwenden wir für die Deko, der Rest wandert in den Kochtopf. Auch vom Apfel entsprechende Stifte schneiden, der Rest wandert ebenfalls in den Kochtopf.

Die Stifte von Karotte und Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.

Rote Bete und Zwiebel grob zerteilen und zusammen mit der Gemüsebrühe, der Currypaste zu den Möhren- und Apfelstücken geben.

Etwa 15 Minuten kochen.

Den Ingwer in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 2 Esslöffeln Frischkäse ebenfalls in den Topf geben.

Jetzt alles mit dem Zauberstab fein pürieren. (Vorsichtig – sonst färben Spritzer der roten Bete Ihre Küche. Thermomix Benutzer, die alles gleich darin machen, haben hier einen klaren Vorteil)

Jetzt nicht mehr weiterkochen.

Mit Zimt, Glycin, Algenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf den Teller geben und mit Frischkäse, Apfel und Möhrenstiften anrichten.