

Rote-Beete Birnen Suppe

Wirkung:

nährt das Blut, befeuchtet (Trockenheitssymptome an den Schleimhäuten, der Haut, Husten), reguliert den Stuhlgang (Verstopfung, harte Verdauung) und tonisiert den Magen.

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Ghee oder Butter
- 1 Zwiebel geschält und fein geschnitten
- 3cm frischen Ingwer, geschält und fein geschnitten
- 4 mittelgroße Knollen Rote Beete (frische, nicht vorgegarte Rote Beete verwenden!), geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Birne, geschält, vom Kerngehäuse befreit und in grobe Stücke geschnitten
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- 1L Gemüsebrühe
- 200mL Kokosmilch
- Zitronen- oder Limettensaft
- Salz und Pfeffer



© illechka75/ Adobe Stock

Zubereitung

- 1) Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Ingwer darin glasig andünsten. Rote-Beete Scheiben und Birnenstücke zugeben und umrühren. 2-3 Min. andünsten und dann den Apfelessig dazugeben. Honig unterrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- 2) Die Suppe köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Dann die Suppe vom Herd ziehen, die Kokosmilch zugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.

Tipp: mit einem pochierten Ei, Olivenöl und Kräutern servieren.