

Süßkartoffel-Rote Beete-Suppe

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Rote Beete (frisch)
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 500ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Sesam
- Kürbiskernöl
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Das Kokosöl in einem Kochtopf erhitzen.

Die Zwiebel, Süßkartoffel, Rote Beete sowie den Kürbis grob würfeln und in den Topf geben. Kurz scharf anbraten, mit Kokosmilch aufgießen und für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe weich köcheln.

Währenddessen die Avocado fein würfeln und die Petersilie fein hacken.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend alles fein pürieren.

Mit Sesam, Avocado und Petersilie anrichten, etwas Kürbiskernöl darüber geben und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH