

Cremige Rote-Bete-Suppe

(immer für 4 Personen gerechnet)

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

2 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Msp. Kardamom
1 TL Ingwerpulver
1/2 TL gemahlener Koriander
1 Msp. Muskat
1 Prise Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
750 gr. Rote Bete, geschält, gewürfelt
1-2 TL Salz
schwarzer Pfeffer
100 gr. Crème fraîche oder Sauerrahm
2 EL Zitronensaft

Frische Kräuter, gehacktes Ghee in einem Topf erhitzen. Zuerst die Kreuzkümmelsamen kurz anrösten, bis sie aufplatzen (Deckel!), dann die gemahlene Gewürze und die Rote Bete dazugeben, umrühren und kurz anbraten. Salz, Pfeffer und 1 L heißes Wasser zugeben, alles einmal aufkochen, im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten fertig garen.

Pürieren und mit Crème fraîche oder Sauerrahm und Zitrone abschmecken.

Mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.