

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

4–5 Rote Bete-Knollen
Wasser + 1 Prise Salz
1 EL Öl
1 kleine Zwiebel
1 TL Kreuzkümmel/Cumin
400-500 ml Gemüsebrühe
ca. 1 EL Ume Su
ca. 1 EL Sojasoße
200 ml Soja-Sahne oder Kokosmilch
ca. 2 EL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Die geputzten Rote-Bete-Knollen in reichlich Salz-Wasser in ca. 25 Min. weichkochen, anschließend pellen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln und bei mittlerer Hitze in einem großen Topf mit dem Öl ca. 10 Min. goldgelb anschwitzen lassen. Mit dem Kreuzkümmel bestäuben, kräftig rühren und mit der Brühe ablöschen. Die Gemüswürfel hinzugeben und alles nochmals ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Ume Su und Sojasoße abschmecken. Die Sahne oder Kokosmilch hinzugeben und unterrühren.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten und über die Suppe streuen. Evtl. vor dem Servieren die Suppe noch einmal erhitzen aber nicht mehr.

Tipp: Um die Kochzeit zu verkürzen, kannst du auch vorgegarte Rote Bete verwenden.

Vorsicht: Wegen des hohen Oxalsäuregehalts in der Schale sollte Rote Bete immer nur geschält verzehrt werden.

Wirkung: Rote Bete nähren das Qi und das Yang deines Herzens und tonisieren dein Blut. Die Soja-Sahne bzw. Kokosmilch stärken dein Yin. Gleichzeitig stärkst du durch die Sojasoße, das Ume Su und den Sesam dein Wasser-Element. Durch die Zubereitung als Suppe verbindest du wunderbar die Wandlungsphase Feuer mit dem Wasser und erfreust deine Erde.