Rote Bete Suppe mit Kürbis (4 Portionen)

250 g	vorgegarte Rote Bete
150 g	Hokkaido-Kürbis
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
100g (1-2 Stück.)	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
kl. Stück	Ingwer
40 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: 224 g

Energie	Fett	Eiweiß	KH	KE	Ca	Chol	Bst.	AS	HS
229 Kcal	22,2 g	2,8 g	10,5 g	4,1	27,8 mg	-	3,6 g	-	27,3 mg

KH = Kohlenhydrate
KE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Hokkaido Kürbis bei 200°C auf dem Rost vorgaren, danach entkernen und 150g abwiegen.
   Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
   ebenso Knoblauch sowie Ingwer schälen und beides fein würfeln.

3. Rote Bete in grobe Stücke würfeln.

4. Nun das Öl in einen hohen Topf erhitzen.

5. Gewürfelte Zwiebelstücke hinzufügen und scharf anbraten. Danach Knoblauch und Ingwerwürfel dazugeben und kurz mit andünsten.

6. Anschließend die Rote Bete sowie Kürbiswürfel mit in den Topf geben und wenige Minuten mit dem anderen Gemüse braten.

7. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

8. Zuletzt das weichgekochte Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.