



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Cremige rote Bete-Suppe

Zimt, Muskat und Piment runden wunderbar die süß-erdige Note der roten Bete ab. Ein wohltuend-wärmender Wintergenuss!

Rezept für 4 Personen

750 g rote Bete

ein 2 cm-Stück frischer Ingwer

2 EL Ghee

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

2 Pimentkörner, gemörsert

1 Msp. Kardamom

1 Msp. Muskatnuß

1 Prise Zimt

½ Glas Orangensaft

125 ml Sahne

Salz

Zum Abschmecken: 2 EL Zitronensaft, 1 Prise Zimt, 1 Prise Muskatnuß

- rote Bete schälen und in kleinen Würfeln schneiden
- Ingwer schälen und fein hacken, die Gewürze mörsern (auch die Muskatnuß!)
- Ghee in einem Topf erhitzen, die Gewürze hinzufügen und ca. 10 Sek. anrösten
- dann den Ingwer hinzugeben und kurz mitrösten
- Rote Bete-Stücke in den Topf hineingeben, mit dem Gewürzsud verkleiden, mit ½ Glas Orangensaft ablöschen
- mit heißem Wasser bedecken, etwas Salz hinzufügen, umrühren
- ca. 20 min. im geschlossenen Topf gar kochen
- mit dem Stabmixer pürieren, mit Sahne, Salz, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken
- als Alternative kann man statt Sahne auch Kokosmilch oder -creme nehmen!

© Nancy Akampita Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin,
Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de