



## Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

### Rote Bete Suppe mit Kokos und Birnen

(4 - 6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 30 g 600 g 100 g 2	Rote Zwiebel Frischen Ingwer Rote Bete, frisch Knollensellerie Birnen	Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Rote Bete und Birnen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Hälfte der Birnen sehr fein würfeln und als Topping zur Seite stellen.
2 EL 400 ml	Olivenöl Gemüsebrühe	Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Rote Bete, Sellerie und Birne zur Zwiebel-Ingwer-Mischung geben. Kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
40 g	Grobe Kokosraspel	In der Zwischenzeit Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten bis sie duften und goldbraun sind. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
400 ml 2 TL etwas	Kokosmilch Zimt Salz, Pfeffer	Nach Ablauf der Garzeit die Suppe fein pürieren und Kokosmilch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Suppe auf Schälchen oder Teller verteilen und mit Birnenwürfel, Kokosraspeln und Zimt bestreut servieren.