

Zutaten & Zubereitung

## ***Mangold-Basilikum-Schaum Süppchen auf rote Beete-Orangen-Stampf***

### Rote Beete-Orangen-Stampf

500 g Rote Beete  
3 kleine rote Zwiebeln oder ein Bund Schalotten  
2 TL Kräuter der Provence oder getrockneter Majoran  
1 Prise Cayennepfeffer  
300 ml Gemüsebrühe  
100 ml Soja Cuisine  
4 EL Olivenöl  
Saft und die abgeriebene Schale von einer Orange  
½ TL Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Die rote Beete schälen und in Würfel schneiden, die Zwiebeln bzw. Schalotten in Würfel schneiden.  
Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebel zugeben und 3 Minuten glasig andünsten, die rote Beete zugeben und weitere 3 Minuten erhitzen.  
Die Gemüsebrühe zugießen, den Deckel auf den Topf geben und 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen  
Mit einem Kartoffelstampfer die Rote Beete stampfen, alle weitere Zutaten beifügen und gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Mangold-Basilikum-Schaum Süppchen

500 g festkochende Kartoffeln  
100 g frischer Mangold  
15 g frisches Basilikum  
3 Rote Zwiebeln oder Lauchzwiebeln  
1 EL süßes Currypulver  
¼ TL Muskat  
1 TL gemahlene rosa Pfefferbeeren  
Saft einer Limette  
1 Esslöffel Kräuter der Provence oder 20 Blättchen frischer Oregano  
1,2 Ltr. Gemüsebrühe  
5 EL Sonnenblumenöl  
Salz zum Abschmecken

Den Mangold waschen und in dünne Streifen scheiden.  
Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.  
2 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Kartoffelwürfel in das Öl geben und etwa 3 Minuten anbraten.

Curry zugeben und gut verrühren.

Die Gemüsebrühe zugießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Pürieren Basilikum, Muskat, Kräuter der Provence bzw. Oregano, Mangold und den Limettensaft zufügen, dann alles zu einer cremigen Masse pürieren mit Salz und rosa Pfeffer abschmecken.

Den Stampf in ein Glas geben und die Suppe darüber gießen, mit Basilikum dekorieren

Guten Appetit!