

# ROTE BEETE KOKOSMILCHSUPPE MIT ROTBARSCHFILET UND BIRNE

## ROTE BEETE KOKOSMILCHSUPPE MIT ROTBARSCHFILET UND BIRNE

Zu dieser Rote Beete Kokosmilchsuppe hat mich ein Kochexperiment auf dem Blog [Kochessenz](#) inspiriert. Rote Beete, Birne, Kokosmilch – die Kombination klingt schon mal sehr lecker! Dazu gebe ich etwas Ingwer und ein Rotbarschfilet. Leider nicht sonderlich fotogen, aber dafür sehr lecker!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 vorgegarte Rote Beete Kugeln

400 ml Kokosmilch

200 ml Gemüsfond oder leichte Brühe

1 1/2 große, süße Birnen

2 Stangen Sellerie

1 daumengroßes Stück Ingwer

Pfeffer & Salz

2 Rotbarschfilets

1/2 Zitrone

etwas Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

In einem Topf erhitze ich den Gemüsfond. Der Sellerie wird geschält und in 1-2 cm breite Scheiben geschnitten. Das Selleriegrün lege ich beiseite. Den Ingwer hacke ich fein. Beides kommt in den köchelnden Fond. Jetzt wird eine Birne geschält und gewürfelt, die rote Beete wird ebenfalls gewürfelt (die ist bereits vorgegart) und beides kommt mit in den Topf. Wenn alles zusammen köchelt gebe ich die Kokosmilch dazu. Abgedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann greife ich zum Stabmixer und püriere die Suppe fein. Ich hätte gedacht, dass ich das ganze jetzt noch passieren muss – aber nein, die Konsistenz ist wunderbar. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf kleiner Stufe (hier Stufe 2 von 9) köcheln lassen.

Jetzt geht es an den Fisch und der geht schnell. Die Rotbarschfilets werden von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz gewürzt. Dann gebe ich sie mit etwas Olivenöl in eine ausreichend große Pfanne.

Die sollte auf keinen Fall zu heiß sein (hier Stufe 6 von 9). So darf der Fisch 2-3 Minuten braten. Nebenbei schäle ich die zweite Birne und würfel sie in kleine Stücken. Die lege ich als Einlage für die Suppe direkt in den Suppenteller. Dazu kommt der Fisch den ich jetzt noch mit etwas Zitronenabrieb und einem kleinen Spritzer Zitronensaft würze.

Dann kommt die Suppe dazu. Wenn man die Suppe direkt vor dem Anrichten nochmal aufmixt hat man ein Schäumchen drauf. Nicht vergessen, dass der Fisch hier noch etwas nachgart! Das Selleriegrün das wir uns zu Beginn beiseite gelegt haben wird jetzt darüber gegeben.

Fertig – nicht sexy, aber lecker!