

Radieschensuppe mit Sprossen

Wirkung:	Bewegt das Qi, kühlt und harmonisiert das Blut , löst Schleim und stärkt die Lunge	
Jahreszeit:	Frühling/Sommer	
Kategorien:	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm	
Zutaten: für 4 Personen:	2 Kartoffeln mehlig mittelgroß	Erde
	Olivenöl	Erde
	4 EL Sauerrahm	Erde
	1 TL Zucker	Erde
	2 Bund Radieschen (500 g)	Metall
	1 Msp. Muskatnuss gerieben	Metall
	1 Bund Frühlingszwiebeln.	Metall
	Radieschensprossen	Metall
	Peffer/Salz	Metall/Wasser
	1l Gemüsebrühe	Wasser
	½ TL Apfelessig	Holz
	Getrockneter Rosmarin	Feuer/Metall
	1 Schuss Rote-Rübensaft (ca 50 ml)	Feuer
Zubereitung: ca. 40 Minuten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Radieschen waschen und von den Stängeln befreien. Halbieren und in Stifte schneiden. (bei Bioware kann man das Radieschengrün für die Garnitur verwenden) 2. Kartoffeln schälen und würfeln 3. Frühlingszwiebeln waschen putzen und in feine Ringe schneiden. 4. Frühlingszwiebeln in Olivenöl abraten. 5. Radieschen und Kartoffeln dazugeben und kurz anbraten 6. Mit Muskatnuss würzen 7. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Essig dazu und 20 Minuten zugedeckt weichkochen 8. Vom Herd nehmen, Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren und zum Schluss Rote-Rübensaft einrühren. 9. Radieschensprossen waschen und als Einlage servieren. 	