

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
	2-3 Stängel Stangensellerie	Erde
	Olivenöl	Erde
	4 EL Sauerrahm	Erde
	1 TL Zucker	Erde
	2 Bund Radieschen (500 g)	Metall
	½ Stange weißen Rettich (Bierrettich)	Metall
	1 Msp. Muskatnuss gerieben	Metall
	1 Bund Frühlingszwiebeln.	Metall
	Radieschensprossen oder Alfa-Alfa	Metall
	Peffer/Salz	Metall/Wasser
	1l Gemüsebrühe	Wasser
	½ TL Apfelessig	Holz
	Schwarzer Sesam angeröstet	Wasser
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. Achteln oder vierteln. (bei Bioware kann man das Radieschengrün für die Garnitur verwenden) 2. Rettich waschen und schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden 3. Kartoffeln schälen und würfeln, Stangensellerie waschen und ringelig schneiden 4. Frühlingszwiebeln waschen putzen und in feine Ringe schneiden. 5. Frühlingszwiebeln in Olivenöl abraten. 6. Radieschen, Sellerie, Rettich und Kartoffeln dazugeben und kurz anbraten 7. Mit Muskatnuss würzen 8. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Essig dazu und 20 Minuten zugedeckt weichkochen 9. Vom Herd nehmen, Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren und zum Schluss Rote-Rübensaft einrühren. 10. Schwarzen Sesam rösten und als Einlage servieren 11. Sprossen waschen und als Einlage servieren. 	

