

FEINE RADIESCHEN – BLÄTTER – SUPPE

written by Karin Knorr | 11. Mai 2020



Hallo meine Lieben, ich habe nun doch sehr viel mehr Zeit als vor Corona. Am Anfang habe ich mich sehr schwer getan, überhaupt etwas anzufangen. Jetzt habe ich mich durch viele Kartons und gesammelte Werke durchgewuselt und bin auf interessante Rezept – Ideen gestoßen. Radieschen mag ich sehr gern. Verwende sie oft in Salaten, Suppen oder Dips. Die Blätter hatte ich bisher weggeworfen. Beim letzten Bund war es anders. Ich habe aus den Blättern und wenigen weiteren Zutaten eine leckere, cremige Suppe gekocht.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Radieschenblätter
- 5 Frühlingszwiebeln
- 200 g Spinat, frisch
- 1 EL Butter
- 400 ml Gemüsefond
- Creme Fraiche optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Chili, Muskat

Zubereitung:

Die Radieschenblätter sowie den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln komplett in kleine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter so lange erhitzen, bis sie aufschäumt. Nun Frühlingszwiebeln in der Butter dünsten, bis sie zusammenfallen. Als Nächstes die Radieschen-Blätter und den Spinat dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond dazu gießen und aufkochen. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipps: Ich empfehle diese Suppe als Vorspeise oder zum Abendessen mit einer Scheibe Brot. Ihr könnt auch Garnelen oder gebratenen grünen Spargel dazu servieren. Cremiger wird diese grüne Suppe, wenn ihr ein bis zwei Löffel Creme Fraiche unter die Suppe rührt. Lecker ist sie auch mit Kokosmilch. Probiert es einfach aus und berichtet mir, wie ihr sie aufgepeppt habt.

Gesundheitstipps: Frische Radieschenblätter enthalten Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin C und Senföle. Diese Suppe passt gut in die gesunde Ernährung unter anderem zur Gewichtsreduktion, zum Entschlacken oder bei Bluthochdruck.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gemüsebrühe DIY](#), [Erdnusssuppe](#).

Radieschenblätter könnt ihr in Smoothies, Salaten oder Dips verwenden. Geschmacklich passen die Blätter auch in ein Pesto. Ich werde beim Kauf von Radieschen jetzt immer darauf achten, dass die Blätter frisch sind und sie verwenden. Weitere Rezepte gibt es bald hier auf meinem Blog.

Viel Spaß beim Experimentieren oder Nachkochen. Bleibt gesund.

Eure Karin Knorr