RADIESCHEN TRIFFT TOMATE – leckere Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012

Zu meinen Leserinnen und Lesern gehören sehr viele, die ihre Rezepte austauschen. Früher wurden diese abgeschrieben oder kopiert. In der heutigen Zeit geht das sehr gut über soziale Netzwerke. Mit schönen Fotos werden Menschen aufgemuntert, die nicht so gern kochen oder es gibt Tipps, wie man etwas aufpeppen kann, damit es in die Rubrik gesund passt. Mir persönlich liegen solche Kontakte sehr am Herzen. Heute möchte ich euch Reni vorstellen. Sie ist Mutter zweier Kinder und gemeinsam kochen sie. In Ihrer Küche wird gezaubert, gekocht, gebacken, fotografiert, natürlich gegessen, mit Freunden

oder auch nur in der Familie. Schaut einfach mal vorbei in Reniś Hexenküche. Für Kochanfänger und auch Profis präsentiert sie liebevoll ihre Rezepte.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg reife Tomaten
250 g Radieschen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kl. Zweig Rosmarin
1/4 l Gemüsebrühe
Salz
4 TL saure Sahne
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze entfernen. Radieschen waschen und putzen. 200g Radieschen in feine Würfel schneiden, den Rest auf die Seite legen. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Radieschen-Würfel, Tomatenstücke, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen. Mit der Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze für circa eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe passieren oder einfach nur pürieren und nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten geben wir einen Klecks Saure Sahne, einige Radieschen-Scheiben und Basilikum hinzu.

Was euch noch interessieren könnte: Radieschen sind wahre Schlankmacher. Ihre Inhaltsstoffe regen Magen und Galle an und somit unseren Stoffwechsel. Die Tomate kann sich ebenfalls sehen lassen. Ihre Geheimwaffe ist unter anderem das Lycopin.

Mir hat es Freude gemacht, das Rezept von Reni nach zu kochen. Die Tomatensuppe bekam durch die Radieschen eine schöne Schärfe und war sehr lecker. Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr