

FEINE RADIESCHEN – BLÄTTER – SUPPE

geschrieben von 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

Soljanka

geschrieben von Karin Knorr | 11. Mai 2020



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

Meine Zutaten:

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka fertig.

Tipp: Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#), [Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 11. Mai 2020



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

Zutaten (reicht für 4-5 Personen):

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

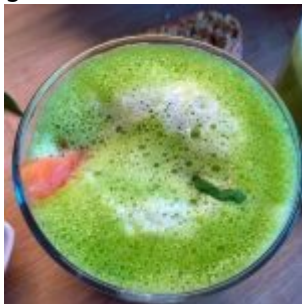
Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

BÄRLAUCH – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 11. Mai 2020



Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr [in diesem Beitrag](#) nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.



Bärlauchsüppchen – Bild 2014

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
- 1 Bund Bärlauch
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgeköcht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen, garnieren und servieren.

Tipp: Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsequinoa nach Dr. Feil](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachköchen.

Eure Karin Knorr

RADIESCHEN TRIFFT TOMATE – Leckere Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 11. Mai 2020



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 Reni's 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