farmgoodies
So entsteht das Gute

RADIESCHENGRÜN-SUPPE MIT BIO-LEINÖL

Erstellt am 29.06.2022

Bio-Leinöl hat immer Saison
10 min leicht vegan
Nessi alias @_gemuesefee inspiriert uns zu wunderbaren Kochideen ... weil Leinöl so viel mehr kann, als nur den Erdäpfel begleiten.
DANKE, liebe Nessi
Rezept und Foto Gemüsefee Vanessa Zampieri

Zutaten:

- 1 Bund Radieschenblätter
- 2 große, mehlige Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel
- 700 ml Gemüsebrühe
- einen Schuss Hafersahne zum Verfeinern
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Eine Hand voll gemischte Kräuter aus dem Garten (Petersilie, Schnittlauch, Dille)

So geht's:
Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Erdäpfel ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln und die Erdäpfel darin anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und für 15-20 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Radieschenblätter zupfen und gründlich waschen. Die dürfen dann mit den Gartenkräutern in die Suppe rein- alles gut mit dem Pürierstab durchmixen, bis die Suppe eine sämige Konsistenz hat.

Zum Schluss mit veganer Hafersahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Als Topping darf dann noch ein Schuss **flüssiges Gold** drauf - das Bio-Leinöl von Farmgoodies.

Es rundet das leichte Sommergericht perfekt ab und versorgt unseren Körper mit pflanzlichen Omega-3 Fettsäuren - die versorgen unser Gehirn mit reichlich Energie und lassen uns von innen heraus strahlen 💚

Viel Freude beim Nachkochen!
Gemüsefee Nessi 💣

Und wer mehr über unsere liebe Gemüsefee wissen möchte, klickt sich gleich hier rein >>

2024 © All Rights Reserved.