



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, mehligere 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 >>

2026 © All Rights Reserved