



Radieschen - Kokos Suppe

(Vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten:

(für 4 Personen)

250 ml Kokosmilch	(Erde)
2 El Olivenöl	(Erde)
3-4 Bund Radieschen ca 400g	(Metall)
1-2 Frühlingszwiebel	(Metall)
¼ TL gemahlener Grüner Pfeffer	(Metall)
750 l Gemüsesuppe	(Wasser)
Salz	(Wasser)
1/8l trockenen Weißwein	(Holz)
Zitronensaft	(Holz)
1 MSP Bockshornkleesamen gemahlen	(Feuer)
Für den Deko Schnittlauchröllchen	(Metall)

Zubereitung:

Für die Radieschensuppe, Radieschen waschen, putzen und halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, fein hacken und im Olivenöl sanft in einem großen Topf andünsten. Radieschen zugeben, andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Gemüsesuppe zugeben und aufkochen. Bockshornklee dazu geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten garen.

Sobald die Radieschen weich sind, die Suppe mit dem Mixstab pürieren - je früher, desto besser, weil dann die Farbe der Radieschen erhalten bleibt. Ist die Suppe sehr blass, eventuell mit Rote-Rüben-Saft nachhelfen. Kokosmilch dazu geben und nochmal kurz aufkoche. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Radieschensuppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Wirkung:

Löst Schleim auf, leitet Feuchtigkeit aus

Bewegt Qi und löst Nahrungssatgnation auf

Hilft bei Übelkeit, Magenschmerzen (ohne Kokosmilch)