



Erde

2 mittelgroße, geschälte,
grob zerkleinerte
mehlige Erdäpfel
1–1 1/2 l heißer
Gemüsesud (s. S. 57)
2 EL Rapsöl
1/8 l Kokosmilch
1 TL gerösteter, gemörser-
ter, schwarzer Sesam

Metall

1/2 großer, weißer, langer,
geschälter und grob zer-
kleinerter Rettich
1 Stange Lauch (nur das
Weiße, in feine
Ringe geschnitten)
1 Msp. frisch gemahlener
weißer Pfeffer
1 Msp. frisch gerie-
bener Ingwer
1 TL gemörserter
Kümmel

als Deko:

1 Bund in
Stifte geschnittene
Radieschen und die
frischen, grünen, klein
gehackten Radies-
chenblätter

Feuer

heißes Wasser
1/8 l Rote-
Rübe-Saft

Wasser

unraffiniertes Meersalz
nach Geschmack

Holz

1/2 TL Apfelessig

Rettich- Radieschen-Suppe

(Für ca. 2 l)

Tut Lunge und Darm gut

Öl erwärmen, Gemüse, Ingwer sowie Kümmel zufügen und mit Gemüsesud bedecken. Zugedeckt weich kochen.

Mit Kokosmilch und Rote-Rübe-Saft pürieren, mit Salz, Pfeffer, Essig und Sesam würzen, falls nötig mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen und noch einmal aufkochen.

Mit den Radieschenstreifen und den gehackten Blättern bestreut servieren.

Tipp: Radieschenblätter enthalten viel Kalzium und können wie Blattspinat zubereitet werden (nur bei Bioware zu empfehlen!).