



Bild und Rezeptnachweis: in: form.de/rezepte

Kalte Gurken-Radieschen-Suppe

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 100 g Radieschen
- » 500 g Salatgurke
- » 300 ml Gemüsebrühe
- » 100 ml Buttermilch
- » 10 g Rapsöl
- » 1 TL Kresse
- » 1 Prise Jodsalz

1. Die Gurken schälen und Radieschen putzen.

2. Gurken und Radieschen mit Brühe, Buttermilch, Öl und Kresse pürieren, abschmecken und kalt stellen.

Tipp:

Mit einem einfachen Kräuterquark und ein oder zwei Scheiben Vollkornbrot wird die Suppe eine sättigende und gesunde Mittagsmahlzeit. Dafür etwa 120 g mageren Speisequark, mit einem EL Kräuter (wie Petersilie, Oregano, Liebstöckel) oder auch Kresse, ein TL Senf und einer Prise Jodsalz würzen. Separat zum Brot reichen und anrichten.