

Kartoffel-Kräutersuppe mit Radieschen

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
6 mittelgroße Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Bund Radieschen
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Bärlauch (Menge nach eigenem Geschmack)
2-3 EL Rapskernöl
Schabziger Klee (optional)
Muskat
Salz
½ kleine Zitrone
Sojasauce (Shoyu)



Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, zur Seite stellen. Lauchstange halbieren, gut waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel hineingeben und kurz andünsten, dann Kartoffeln zufügen und 5-10 Minuten schmoren. Den Lauch dazu geben und mit 1,5 - 2 Liter Wasser aufgießen, das Gemüse sollte gut bedeckt sein. 20 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen und klein schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Nun die Suppe vom Herd nehmen. 2 Messerspitzen Schabziger Klee, etwas geriebene Muskatnuss, 1-2 EL Sojasauce, Petersilie und Bärlauch hineingeben und alles pürieren. Anschließend mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Nicht zu stark würzen. Suppe anrichten und mit Radieschen-Scheiben garnieren.

Wirkung:

Die ersten Frühlingsboten zeigen sich in der Natur, doch es wird abends immer noch empfindlich kalt. Da kommt eine Suppe gerade recht. Sie wärmt, stützt unser Wasserelement und sorgt für guten Yin-Aufbau. Um von der Frühlingsenergie zu profitieren, geben wir frische Kräuter dazu. Das wirkt Blut bildend und ist eine Wohltat für die Leber. Auf der neutralen, Qi-stärkenden Basis von Kartoffeln können die Kräuter ihre Wirkung besonders gut entfalten. Lauch und Radieschen bringen eine leichte Schärfe ins Essen. So werden Stagnationen sanft gelöst und das Qi kann wieder frei fließen. Sauer macht lustig, daher noch etwa Zitrone zum Abschluss. Das erfrischt die Leber und gibt unserer Suppe Pfiff. Guten Appetit!

