

Radieschensuppe mit Avocado

4 Portionen · Pro Portion: 178 kcal, 2 g E, 16 g F, 5 g KH

1 kleine Zwiebel
2 Bund Radieschen mit frischem Grün (ca. 400 g Radieschen)
1 EL Rapsöl
700 ml Gemüsebrühe
100 ml ungesüßter Mandeldrink
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
2 Stängel Dill
Salz, Pfeffer
4 TL Lein- oder Walnussöl



1. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Radieschen putzen und waschen. Drei schöne große Exemplare in feine Scheiben schneiden und beiseitelegen, den Rest grob hacken. Die jungen grünen Blätter ebenfalls grob zerschneiden. Einige ganz zarte Blätter zum Garnieren beiseitelegen.
2. Zwiebel mit dem Rapsöl in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 4 Minuten/120 °C/Stufe 2 andünsten.
3. Die Radieschen mit den Blättern dazugeben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Gemüsebrühe angießen und Radieschen in 14 Minuten/100° /Stufe 1 weich kochen. Anschließend den Mandeldrink dazugießen und Suppe 40 Sekunden/Stufe 6–8 ansteigend pürieren.
4. Während die Suppe kocht, die Avocado längs halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln oder in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado auf vier Teller verteilen, die Suppe darüberschöpfen und die Radieschenscheiben, -blätter und den Dill darauf verteilen. Mit dem Lein- oder Walnussöl beträufelt servieren.

TIPP: Wer es gerne scharf mag, kann noch etwas Meerrettich oder – noch schärfer – Wasabi dazugeben.