Rezept

Buttermilch-Radieschen-Kaltschale

Ein Rezept von Buttermilch-Radieschen-Kaltschale, am 12.10.2024

Zutaten

1	Ei
2 EL	Ziegenfrischkäse
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer
¼ Bund	Schnittlauch
1 Handvoll	Radieschensprossen (Kühlregal)
250 g	Buttermilch
100 ml	Milch
	Salz
1 EL	Zitronensaft
4	Radieschen
2 TL	gemischte Kerne (z. B. Sonnenblumen-, Pinien-, Kürbiskerne)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 30 g F, 25 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Das Ei in 6 - 7 Min. fast hart kochen. Inzwischen Buttermilch, Ziegenkäse, Milch und Olivenöl in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, ⅔ davon unter die Buttermilchsuppe rühren.

2. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Das Ei abschrecken, pellen und halbieren.

3. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, Radieschen und Eihälften dazugeben. Mit Sprossen, Kernen und übrigem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren. Als Beilage passt kräftiges Bauernbrot oder Pumpernickel dazu.