

Rezept

Kalte Ayran-Suppe mit Radieschen

Ein Rezept von Kalte Ayran-Suppe mit Radieschen, am 25.05.2024

Zutaten

1 EL Sonnenblumenkerne	300 g Radieschen
300 ml Ayran (mind. 3 % Fett; türk. Joghurtgetränk)	½ Bio-Zitrone
1 TL mittelscharfer Senf	50 g saure Sahne
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 13 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Radieschen waschen und putzen, 2 Radieschen und einige zarte Radieschenblätter für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Radieschen grob schneiden, zusammen mit dem Ayran in einen hohen Rührbecher geben und zuerst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit Senf, saurer Sahne und Öl zur Ayran-Radieschen-Mischung geben und diese noch mal kurz und kräftig durchmischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die beiseitegelegten Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Suppe auf zwei Schalen verteilen, mit Radieschenscheiben und -blättern garnieren, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.