Bohnensuppe



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- weiße Bohnen, gekocht und abgetropft: 200 g
- alternativ getrocknete weiße Bohnen: 90 g
- Erdäpfel, roh: 120 g
- rote Paprika: 80 g
- Karotten: 80 g
- Tomatenmark: 15 g
- Zwiebeln, geschält: 70 g
- Knoblauchzehen: 1 Stück
- Olivenöl: 6 g
- Gemüsebrühe: 700 ml
- Sauerrahm: 40 g
- Lorbeerblätter: 1 Stück
- Salz, Pfeffer, Majoran, Bohnenkraut, Kümmel
- Petersilie: 10 g

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Erdäpfel und Karotten schälen. Paprika waschen und putzen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem geeigneten Topf erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.
- Erdäpfel, Karotten und Paprika zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Majoran, Bohnenkraut und Kümmel hinzufügen.
- Die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Die gekochten, abgetropften Bohnen hinzufügen und weitere 5–10 Minuten mitziehen lassen.
- Lorbeerblätter entfernen.
- ⅔der Suppe pürieren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht, während die restlichen Bohnen und Gemüsestücke als Einlage erhalten bleiben. Alternativ kann ein Teil der Bohnen vor dem Pürieren entnommen und anschließend wieder zugegeben werden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben.
- Den Sauerrahm entweder direkt einrühren oder beim Servieren als Verfeinerung dazugeben.

TIPP

Bei Verwendung von getrockneten Bohnen diese über Nacht einweichen und anschließend in frischem Wasser weichkochen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
152 kcal	6,3 g	3,2 g	16 g	5,7 g	5,1 g	4,77 g	1,3 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie