

Quelle: Land Oberösterreich

Kürbis-Bohnensuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Weiße Bohnen, getrocknet: 300 g
- Kürbisfleisch: 800 g
- Erdäpfel mehlig: 400 g
- Salz
- Pfeffer:
- Olivenöl: 2 EL
- Zwiebel: 100 g
- Knoblauchzehe: 2 Stück
- Salbeiblätter: 8 Stück
- Stangensellerie: 30 g

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und in frischem Wasser ca. 1 Stunde kochen. Geschnittene Kürbis- und Erdäpfelstücke zugeben und garen lassen bis das Gemüse und die Bohnen weich sind. Mit einer Gabel etwas zerdrücken oder pürieren, mit Gewürzen abschmecken und beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch, Salbei und geschnittenen Sellerie in Öl anbraten und die Suppe damit verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
428 kcal	6,6 g	1 g	60 g	15 g	20 g	23,22 g	1 g

Allergen(e):

L - Sellerie