

# 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