

Bunte Bohnen-Suppe

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 EL Rapsöl |
| 500 g grüne Bohnen | 0,5 L Brühe | 4 getrocknete Tomaten |
| 500 ml passierte Tomaten | 250 g Kidneybohnen | 1 Dose weiße Bohnen (850 ml) |
| Salz, Kreuzkümmel | Tabasco, Petersilie | |

Die gewürfelten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch in einem Topf in Rapsöl andünsten. Bei geschlossenem Deckel glasig garen.

Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Mit den grünen Bohnen in den Topf geben und mit einem halben Liter heißer Brühe oder Wasser auffüllen. Aufkochen und einige Minuten garen lassen.

Die passierten Tomaten und abgetropften roten Bohnen hinzugeben, außerdem die weißen Bohnen mit ihrer Flüssigkeit hinzugeben, alles vermischen.

Je nach Belieben mit Kreuzkümmel, Salz und einigen Tropfen Tabasco kräftig abschmecken, nochmals aufkochen lassen. Die Suppe mit Petersilie garniert servieren. Als Beilage passt ein frisches rustikales Brot.

Tipps:

Verwenden Sie vorgekochte rote und weiße Bohnen in Konserven. So sparen Sie viel Zeit, da sie nicht über Nacht einweichen müssen. Erst durchs Kochen wird das Eiweiß Phasin zerstört, das in rohen Hülsenfrüchten vorkommt und in großer Menge zu Vergiftungserscheinungen führen kann. Bohnen daher nie roh essen.

Lust auf eine Fleischbeilage? Wir empfehlen Knacker, in Scheiben geschnitten und angebraten, kleine Hackbällchen oder gewürfelten mageren Speck. All das bringt aber deutlich mehr Kalorien.

Empfindlich gegenüber Blähungen? Dann weniger rote und weiße Bohnen verwenden, dafür mehr grüne Bohnen und Kartoffeln, mit viel Kümmel würzen.

Eine Pilzvariante: Nehmen Sie 250 Gramm Bohnen, 200 Gramm Champignons, eine Handvoll Steinpilze. Für die Brühe: 100 Milliliter Wasser oder Weißwein, 100 Gramm Sahne, etwas Senf, Salz.

test November 2009