

## Bohnensuppe mit grünen Bohnen

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 15 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 35 min

### ZUTATEN

- 150 g** Kartoffeln, festkochend
- 500 g** grüne Bohnen TK oder frisch
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Zwiebel
- 2-3 Stängel** Bohnenkraut
- 1 l** Gemüsebrühe
- 1 EL** Kokosfett
- 2 EL** Kräutermischung

### GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, etwas Curry

### ANLEITUNG

- Von den Bohnen die Enden abschneiden, die Bohnen waschen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden
- Mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch ca. 5 min anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen
- Ca. 20 min köcheln lassen
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Die Würfel ca. 10 min bissfest in Salzwasser kochen
- Wasser abgießen
- Die Bohnen nun pürieren und noch einmal kurz aufkochen lassen
- Noch einmal nachwürzen und nun die Kartoffelstückchen dazugeben und untermischen
- Mit Kräutern garnieren und servieren

In der Nicht-Fastenzeit kann man hierzu gern einen geräucherten Fisch oder einen gegrillten Käse essen.

*Nährwerte pro Portion:*

*circa 152 kcal, 5 g Eiweiß, 5 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe*