

Heute gibt's Hülsenfrüchtchen

Bunte Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

¾ kg breite grüne Bohnen
einige Stängel Bohnenkraut
1 Zwiebel
500 g fest kochende Kartoffeln
2 Tomaten
1 Möhren
1 EL Rapsöl
1 Gemüsebrühwürfel, 1 Lorbeerblatt
jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander
½ Bund Petersilie
evtl. 1 - 2 Rindswürstchen oder geriebener Parmesan

- Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb waschen. Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und ebenfalls würfeln.
- Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit 1 TL Rapsöl andünsten und mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Gib die Kartoffel-, Bohnen- und Tomaten- und Möhrenstücke, das Bohnenkraut, Lorbeerblatt und 1 Gemüsebrühwürfel und die Gewürze dazu und koche die Suppe ca. 20 Min. und schmecke sie nochmal ab.
- Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe geben.

Zur Suppe schmeckt geriebener Parmesan oder Rindswürstchen in Scheiben geschnitten und kurz mitgekocht.

Erbsensuppe mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
200 ml Kokosmilch
½ Bund Schalotten
300 g Erbsen (tiefgekühlt)
½ Bund Koriander
je 1 Msp. Pfeffer, Muskatnuss, gem. Kreuzkümmel, Salz, 1 EL Zitronensaft

1. Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten waschen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und Chili mit 2 EL Olivenöl andünsten und mit ½ l Wasser aufgießen, 1 Würfel Gemüsebrühe hineingeben und 10. Min. kochen.
2. Kokosmilch und Erbsen hinzufügen und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen.

3. Koriandergrün waschen, zupfen, hacken und in die Suppe geben und dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Erbsensuppe auf die Teller geben und in die Mitte einige Korianderblätter streuen.

Zwetschgen-Crumble

Zutaten für ca. 6 Portionen:

1 kg Pflaumen
1 TI Zimt
150 g Mehl
150 g Butter
130 g brauner Zucker
½ TI Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
70 g gehackte Mandeln
4 El Haferflocken (blütenart)

1. Zwetschgen waschen, längs halbieren, entsteinen. 1 – 2 TI Zimt und den Vanillezucker mit dem Obst vermengen.
2. Mandeln in der Pfanne anrösten. Mehl, Butter, Mandeln und Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backform einfetten. Pflaumen samt Saft hineingeben. Streusel darüber streuen. Den Crumble in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben und 25 Min. goldbraun backen.

Dazu schmeckt Vanilleeis oder Ingwersahne: Schlagsahne schlagen und ½ TI frisch geriebenen Ingwer unterrühren.