

Winterliche Bohnensuppe

Zutaten:

300g-500g Bohnen (Kidney, weiße, dicke, Pinto, Borlotti, etc.)

Etwas Öl

2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

150 ml roter Traubensaft

600 ml Brühe

2 Karotten

2 Paprika

2 Peperonischoten

1 große Tomate

1 Stange Lauch

1 Bund frische Petersilie



400 ml Kokosmilch

2-3 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Bohnen mindestens 6h in Wasser einweichen.
2. Gewürfelte Zwiebeln und geriebenen Knoblauch mit etwas Öl in großem Topf andünsten. Bohnen abgießen und hinzugeben, mit dünsten. Anschließend mit Traubensaft ablöschen und reduzieren lassen. Mit der Brühe aufgießen und zum köcheln bringen.
3. Derweil Karotten fein würfeln, Paprika und Tomate grob würfeln, Peperoni fein hacken, Lauch in Ringe schneiden. Alles zur Suppe zugeben und weiter köcheln lassen.
4. Mit Kokosmilch aufgießen, weiterhin köcheln lassen. Tomatenmark und Gewürze hinzugeben. Einen Teil der Petersilie fein hacken, hinzugeben und noch köcheln lassen bis die Bohnen gar sind.

Mit frischer Petersilie servieren.

Guten Appetit!

