

Rezept

Bohnensuppe mit frischem Sauerampfer

Ein Rezept von Bohnensuppe mit frischem Sauerampfer, am 08.09.2024

Zutaten

200 g getrocknete weiße Bohnen	1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	1 1/2 l Gemüse- oder Fleischbrühe
250 g grüne Bohnen	Salz
150 g Sauerampferblätter	100 g Sahne oder Crème fraîche
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen. Das Suppengrün waschen oder schälen und putzen, fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Butter im Suppentopf zerlaufen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün einrühren und kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und erhitzen. Weiße Bohnen untermischen, Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze 1 1/2-2 Stunden garen, bis die Bohnen gut weich sind.
3. Die grünen Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wenn sich dabei Fäden lösen, gleich abziehen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie bissfest sind. Abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Sauerampfer waschen, trockenschleudern und fein hacken. Die Suppe mit dem Pürierstab im Topf fein pürieren. Den Sauerampfer mit den grünen Bohnen untermischen und nur so lange erhitzen, bis die Kräuter zusammenfallen. Sahne oder Crème fraîche unterrühren, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.