

Rezept

Buttermilchsuppe mit Kartoffeln und grünen Bohnen

Ein Rezept von Buttermilchsuppe mit Kartoffeln und grünen Bohnen, am 07.08.2024

Zutaten

200 g grüne Bohnen, frisch oder TK	Salz
1 kleine Zwiebel	300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl	250 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	250 ml Buttermilch
4 EL Sahne	1 EL gehacktes frisches oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
schwarzer Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, 1 TL Salz zugeben. Das Wasser aufkochen und die Bohnen 15-20 Min. zugedeckt kochen (TK-Bohnen 10-12 Min.). Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf das Öl mittelstark erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
3. Die Brühe zugießen und das Lorbeerblatt zugeben. Die Kartoffelwürfel unterrühren und bei milder Hitze zugedeckt in 15-20 Min. weich kochen.
4. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerdrücken. Die Bohnen unterrühren und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und noch 5 Min. kochen lassen.
5. Buttermilch, Sahne und Bohnenkraut unterrühren und das Ganze erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Buttermilchsuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken und servieren.