



BOHNEN-BÄRLAUCH-SUPPE

40 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

316 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 11 g pro Person

① Fanny Frey - fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Suppe

2	Zwiebel, gehackt
1	Lauch, in Ringen
2 EL	Olivenöl
400 g	weisse Bohnen aus der Dose, kalt abgespült, abgetropft
2	Kohlrabi (ca. 200 g), in Würfeln
2	Bio-Zitrone ganze abgeriegene Schale und 1 EL Saft
12 dl	Wasser
2 EL	Miso-Paste
30 g	Bärlauch, gehackt
1 dl	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Anrichten

4 TL	ungesalzene gehackte Pistazien
wenig	Bärlauch, gehackt
4 EL	Kokosmilch

UND SO WIRDS GEMACHT

Suppe

Zwiebel und Lauch im Öl in einer grossen Pfanne andämpfen. Bohnen, Kohlrabi, Zitronenschale und -saft, Wasser und Misopaste beigeben, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Bärlauch beigeben, 5 Min. fertig köcheln. Kokosmilch beigeben, Suppe pürieren, würzen.

Anrichten

Suppe anrichten, mit Pistazien, Bärlauch und Kokosmilch (und nach Belieben zusätzlich mit Hanfsamen) garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/16029/