

Weißer Bohnensuppe

VEGAN

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1	Zwiebel
3 – 4	Selleriestangen
3	Möhren
4	Tomaten
4 EL	Olivenöl
700 ml	Wasser
300 – 400 g	weiße Bohnen (Glas)

Steinsalz, weißer Pfeffer

evtl. Agavendicksaft und Apfelessig

mögliche Kräuter: Petersilie oder
provenzalische Kräutermischung
(Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian,
Majoran, Oregano, ...)



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel häuten und würfeln. Selleriestangen waschen und in feine Scheiben schneiden. Möhren säubern und in Stücke schneiden.

Kartoffeln und Gemüse zusammen mit Wasser und Öl in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, Strunk entfernen. Tomaten in Stücke schneiden und zum kochenden Gemüse geben. 1 TL Steinsalz, 2 Messerspitzen weißen Pfeffer zugeben und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen. Bohnen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen und hacken und vor dem Servieren in die Suppe geben.

Evtl. mit 1 TL Agavendicksaft und 1 EL Apfelessig abschmecken.

Tipps

- ✗ Die Kartoffel- und Gemüsestücke sollten so groß wie die Bohnen sein.
- ✗ Eine in Stücke geschnittene Paprika zusammen mit den Bohnen zugeben.
- ✗ Eine sehr fein geschnittene Chili zusammen mit dem Gemüse kochen.
- ✗ Statt der Bohnen aus dem Glas können getrocknete Bohnen verwendet werden: 200 g getrocknete Bohnen über Nacht in 700 ml Wasser einweichen und am anderen Tag zunächst 1 Stunde separat kochen, erst dann zu den anderen gegarten Zutaten geben.

Gutes Gelingen und guten Appetit!