


Kochen

Weisses Bohnensüppchen mit Salbei



ZUTATEN

 Für 4 Personen

150 g Bohnen weiss, (Canellini)

1 Zwiebel **gross**

4 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl (**1**)

5 dl Gemüsebouillon

2 dl Weisswein

1 Zitrone

2 dl Halbrahm

Salz, Pfeffer **aus der Mühle**

0.5 Bund Salbei

0.5 dl Olivenöl (**2**)

NÄHRWERT

Pro Portion

23 g Kohlenhydrate

10 g Eiweiss

31 g Fett

441 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Bohnen in eine Schüssel geben und gut mit Wasser bedeckt 2 Stunden quellen lassen.
- 2** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgiessen.
- 3** Im heissen Olivenöl (1) Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Bohnen beifügen und mit Gemüsebouillon sowie Weisswein ablöschen. Die Suppe auf mittlerem Feuer zugedeckt etwa 40 Minuten kochen lassen; die Bohnen sollen sehr weich sein.
- 4** Die Bohnen mit dem Stabmixer pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Die Suppe nochmals aufkochen, dann etwas abgeriebene Zitronenschale, 2 Esslöffel Zitronensaft und den Halbrahm unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Suppe zu dick sein, mit wenig Bouillon verdünnen.
- 5** Den Salbei in feine Streifen schneiden. Im Olivenöl (2) auf mittlerem Feuer knusprig braten. Zuletzt die Suppe nochmals aufkochen, in Suppentellern anrichten und mit Salbeistreifen und Salbeiol garnieren.