

## Heute gibt's Hülsenfrüchtchen

### *Schnüffelbohnenuppe*

#### Zutaten für 4 Personen:

¾ kg breite grüne Bohnen

Bohnenkraut

1 Zwiebel

3 mittlere Kartoffeln

2 Tomaten

1 EL Rapsöl, 1 Gemüsebrühwürfel, jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

½ Bund Petersilie

evtl. 1 - 2 Rindswurstchen

1. Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und ebenfalls würfeln.
2. Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit 1 TL Rapsöl andünsten und mit 1 l Wasser auffüllen und zum kochen bringen. Gib die Kartoffel-, Bohnen- und Tomatenstücke, das Bohnenkraut und 1 Gemüsebrühwürfel und die Gewürze dazu und koche die Suppe ca. 20 Min. und schmecke sie nochmal ab.
3. Petersilie waschen und fein hacken und in die Suppe geben.

**Variante:** In dieser Bohnensuppe schmeckt eine Würstcheneinlage gut. Bringe Wasser zum kochen und schalte die Herdplatte auf die niedrigste Stufe und lasse das Würstchen 5 Min. in dem Wasser sieden. Pelle die Haut ab und schneide das Würstchen in dünne Scheiben und gib auf jeden Teller einige Wurstscheiben.

### *Erbsensuppe mit Kokosmilch*

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

2 EL Olivenöl

200 ml Kokosmilch

½ Bund Schalotten

300 g Erbsen (tiefgekühlt)

½ Bund Koriander

jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Muskatnuss, 1 EL Zitronensaft

evtl. 100 g Krabben oder Shrimps

1. Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten waschen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und Chili mit 2 EL Olivenöl andünsten und mit ½ l Wasser aufgießen, 1 Würfel Gemüsebrühe und die Gewürze hineingeben und 10. Min. kochen. Kokosmilch und Erbsen hinzufügen und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen.
2. Koriandergrün waschen, zupfen, hacken und in die Suppe geben und dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Erbsensuppe auf die Teller geben und in die Mitte Krabben und einige Korianderblätter geben.

zusammengestellt von **Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.**