

## Bohnensuppe

10 Min.      Zubereitungszeit  
35 Min.      Garzeit



### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL           Gemüsebrühe
- 1              mittelgroße Zwiebel gehackt
- 4              Knoblauchzehe, fein gehackt
- 450 g         schwarze Bohnen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen
- 450 g         rote Kidneybohnen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen
- 450 g         Kichererbsen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen
- 400 g         frische Tomaten
- 2 Tassen     gemischtes Gemüse der Saison (grüne Bohnen, Karotten, Mais...)
- 3 Tassen     Gemüsebrühe
- 1 TL          Paprikapulver
- 1 TL          schwarzen Pfeffer
- 1 TL          getrocknete Petersilie
- 1 TL          Oregano

### Zubereitung:

In einem großen Suppentopf die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze in Gemüsebrühe andünsten, bis die Zwiebel leicht glasig ist.

Restliche Zutaten zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt Maisbrot.

Zur Abwechslung kannst du Blattgemüse wie Grünkohl, Mangold und saisonales Gemüse wie Zucchini, Karotten, grüne Bohnen oder Mais zufügen.

Wusstest du, dass Hülsenfrüchte durch den sogenannten „Second Meal Effect“ eine besonders gute Wirkung auf unseren Blutzucker haben? Mehr erzähle ich dir sehr gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch.

Quelle: LeAnne Campbell, das offizielle Kochbuch zur China Study S. 135.

Katharina Heußler - ganzheitliche Ernährungs-und Gesundheitsberatung  
www.lebe-bewusst.com - kontakt@lebe-bewusst.com - 0251-97443745