

# Bohnensuppe

## Rezeptvorschlag für den Monat Februar

### Zutaten für: 6 Portionen

400 g Bohnen  
450 g Tomaten  
200 g Zwiebeln  
400 g Karotten  
350 g Kartoffeln  
100 g Lauch  
150 g Zucchini  
80 g Speck, durchwachsen, geräuchert  
1 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Salz  
Pfeffer  
1,5 Liter Gemüsefond  
2 Stängel Bohnenkraut

### Unsere Empfehlung

GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra  
GUT&GÜNSTIG Jodsalz



## Zubereitung:

Bohnen waschen, die Enden mit einem Messer abtrennen und eventuell vorhandene Fäden abziehen. Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, halbieren, Stielansätze und Samen entfernen – diese durch ein Sieb passieren, den Tomatensaft dabei auffangen – das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln schälen. Zwiebeln fein hacken, Karotten in Scheiben schneiden und die Kartoffeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini von Blüten- und Stielansatz befreien, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Speck fein würfeln.

Olivenöl in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Speckwürfelchen darin auslassen. Darin dann die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das restliche vorbereitete Gemüse zugeben und kurz mit andünsten. Salzen und pfeffern. Gemüsefond und Tomatensaft angießen, das Bohnenkraut einlegen und das Ganze zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen.

Nochmals abschmecken und anrichten.