



Cremige Bohnensuppe mit Lauch

und Mandeln, dazu knusprige Crostini



ca. 25min



4 Portionen

Eigentlich gibt es zu diesem Gericht nicht viel zu sagen: Wer nach einem wahren Seelenschmeichler sucht, der ist hier genau richtig. Die weißen Bohnen sorgen in Kombination mit Crème fraîche für wunderbare Säsigkeit, den besonderen Touch geben würzige Pastinake und zarter Lauch. Getoppt wird das Ganze mit knackiger Rauchmandel, dazu reichen wir knuspriges Baguette. Das ist Wohlfühlen für Fortgeschrittene!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 50g Rauchmandeln ⁴
- 2 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter 2
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sparschäl器
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann das Wasser vorher im Wasserkocher aufkochen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 22.7g



1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und den **weißen** und den **grünen Teil** getrennt in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2

2. Suppe kochen

Den **weißen Lauch**, den **Knoblauch** und die **Pastinaken** in einem großen Topf mit 2TL Butter bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** zugeben, 1L heißes Wasser angießen und das **Brühgewürz** einröhren. Einmal aufkochen und 7-8Min. köcheln lassen, bis alle **Zutaten** gar sind.



3

3. Crostini backen

Die **Baguettebrötchen** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 4TL Olivenöl beträufeln, nach Geschmack salzen und pfeffern und im Ofen in 6-7Min. knusprig backen.



4

4. Suppe verfeinern

Die **Mandeln** grob hacken. Die **Crème fraîche** in die **Suppe** röhren, die **Suppe** ein weiteres Mal aufkochen und vom Herd nehmen. Mit einem Stabmixer fein pürieren, mit 1EL hellem Essig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** wieder auf den Herd stellen und mittelhoch erhitzen. Den **restlichen Lauch** zugeben und die **Suppe** noch ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Suppe** mit den **Mandeln** bestreut servieren und die **Crostini** dazu reichen.



6

6. Das ganz besondere Parfum

Zwei Knoblauchzehen bleiben ungern allein. Deshalb unser Vorschlag: Die heißen Crostini mit ein oder zwei oder drei oder ... na ja, mit extra Knoblauch nach Geschmack einreiben. Solange es in der Familie bleibt ...