



BUNTE BOHNENSUPPE

Zutaten

(für 5 Portionen)

1 große Zwiebel
2 EL Albaöl
1 Liter Rindfleischbrühe, entfettet
200 g gegartes, mageres Rindfleisch
1 kleine Dose rote Kidneybohnen (250 g)
½ Dose weiße Bohnen (250 g)
1 rote Paprikaschote
1 Möhre
½ Stange Lauch
500 g Brechbohnen, frisch oder Tiefkühlware
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano
1 EL Petersilie, gehackt
Sambal Oelek

Zubereitung

Möhre, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden.

Die roten und weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Möhren, Lauch und Brechbohnen dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten garen lassen.

Rote Paprika, mundgerecht geschnittenes Rindfleisch und die Dosenbohnen hinzufügen.

Kurz aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano pikant abschmecken.

Vor dem Servieren mit Petersilie anrichten.

Tipp

Der Bohneneintopf kann anstatt mit Rindfleisch auch mit Rauchenden oder Wiener Würstchen zubereitet werden.

Fleisch und Wurst sind jedoch kein Muss. Wer es lieber vegetarisch mag, lässt diese Zutaten einfach weg und ersetzt den Liter Rindfleischbrühe durch 800 g Gemüsebrühe. Das Gericht wird dadurch nicht nur kalorienärmer (197 kcal), sondern enthält auch weniger Cholesterin (0,02 mg), Fett (6 g) und Eiweiß (12 g). Der Gehalt an Kohlenhydraten verringert sich nur geringfügig (23 g).

Nährwertinformation für eine Portion:

268 kcal | 8 g Fett | 25 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate | 46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl® 