



Pikanter Bohnentopf mit Schinken

Zutaten:

150	g	weiße Bohnen
250	g	grüne Bohnen
2		Paprikaschoten
1		Zwiebel
100	g	Sellerie
400	g	Kartoffeln
1		Möhre
100	g	Kochschinken
1	TL	Rapsöl
		Gemüsebrühe
		Bohnenkraut,
		scharfes Paprika- oder Chilipulver
		jodiertes Salz



Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in der 2-3-fachen Menge Wasser einweichen, das Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser gar kochen. Gemüse und Kartoffeln putzen und würfeln, bis auf die Zwiebeln zu den Bohnen geben und mitkochen. Mit Bohnenkraut Paprika und Salz kräftig abschmecken. Den Kochschinken in Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Schinken darin glasig dünsten und zum Schluss etwa 10 Min in der Suppe ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

(bei 4 Portionen)

Kilokalorien	:	303	Kilojoule	:	1268
Eiweiß	:	21 g			
Fett	:	4 g			
Kohlenhydrate	:	51 g			