

Soupe au pistou



ZUTATEN:

- 50 g Bohnenkerne, getrocknet
- 4 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 150 g feine grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
- 4 Zucchini, in Würfel geschnitten
- 3 Tomaten, fein gehackt
- 2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
- 150 g Fadennudeln, in Stücke gebrochen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 150 g Erbsen
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 3 Karotten, in Würfel geschnitten
- 500 ml Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe

Für das Pistou

- 6 Knoblauchzehen
- 85 g Basilikumblätter
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 ml Teutoburger Raps-Kernöl

Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abschütteln, in Topf bedeckt mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Ca. 1 Std. köcheln, bis Bohnen weich sind. Gründlich abtropfen lassen. Für das Pistou Knoblauch, Basilikum und Parmesan im Mixer fein hacken oder im Mörser fein verreiben. Nach und nach 100 ml Raps-Kernöl angießen oder ständig weiter mit dem Stößel bearbeiten, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Klarsichtfolie abgedeckt beiseite stellen. 2 EL Raps-Kernöl im großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei geringer Hitze ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Sellerie und Karotten zugeben, 10 Min. unter gelegentlichem Rühren weiter kochen. Kartoffeln, grüne Bohnen, Hühnerbrühe und 1,75 L Wasser zugeben, 10 Min. köcheln lassen. Tomaten über Kreuz einritzen, 20 Sek. in kochendes Wasser tauchen. Abtropfen lassen und Haut abziehen. Tomaten entkernen, in Würfel schneiden, und mit Zucchini, Bohnenkernen, Fadennudeln und Erbsen zur Suppe geben. 10 Min. bissfest kochen. Abschmecken und servieren. Pistou in Schälchen zum Selbstnehmen aufstellen.

Pro Person: 684 Kcal (2869 kJ), 27,7 g Eiweiß, 37,8 g Fett, 58,4 g Kohlenhydrate