

## Sommerliche Bohnensuppe

Breite Bohnen, Dicke Bohnen, Buschbohnen, Wachsbohnen, Zuckerschoten, Erbsen – im Sommer ist die Auswahl an frischen Hülsenfrüchten aus heimischen Anbau schier unbegrenzt. Zusammen mit jungem Spinat, neuen Kartoffeln und zarten Cannellini-Bohnen landen einige von ihnen in dieser Gemüsesuppe. Die sommerliche Bohnensuppe schmeckt an heißen Tagen als Vorspeise oder leichtes Mittagessen genauso wie an regnerischen Tagen, wenn der Sommer mal eine kurze Pause einlegt.

**Zubereitungszeit:** 60 – 90 Minuten

**plus Quellzeit:** 12 Stunden

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 125 g Cannellini-Bohnen, getrocknet
- 2,5 l Hühner- oder [Gemüsefond](#)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 250 g Buschbohnen
- 250 g Breite Bohnen
- 125 g Erbsen, frisch und gepalt oder tiefgekühlt
- 125 g Lauch
- 300 g Spinat
- 1 Lorbeerblatt
- frisches Bohnenkraut
- Olivener Öl
- Salz
- Pfeffer



Dieses Rezept für eine sommerliche Suppe mit viel frischem Gemüse vom Markt und Cannellini-Bohnen ist mein Beitrag im Juni für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Hier werden das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Rezepte mit Hülsenfrüchten zusammengetragen.



### Zubereitung der Sommer-Bohnensuppe:

Am Vortag die Cannellini-Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Die eingeweichten Bohnen abbrausen, in einen Topf mit frischem Wasser geben, ca. 60 Minuten ohne Salz garen und anschließend abseihen.

Während die Cannellini-Bohnen kochen, das restliche Gemüse vorbereiten. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Busch- und Breite Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in 2 – 3 cm lange Stücke teilen. Spinat waschen, dicke Stängel ggf. entfernen und die Blätter grob zerrupfen.

In einem großen Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen, die Zwiebel fein würfeln und darin glasig anschwitzen. Die Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls kurz mit anschwitzen.

Nun den Hühner- oder Gemüsefond in den Topf geben und aufkochen lassen. Das Lorbeerblatt, 1 bis 2 Zweige frisches Bohnenkraut, etwas Salz sowie die Kartoffeln und die Karottenscheiben zufügen. Nach gut 5 Minuten die Breiten Bohnen und die Buschbohnen in die Suppe geben. 3 bis 5 Minuten später den geschnittenen Lauch sowie die Erbsen hineingeben.

Wenn sämtliches Gemüse gar ist, aber noch leichten Biss hat, die Suppe nach Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die letzten beiden Zutaten, den vorbereiteten Spinat sowie die abgetropften Cannellini-Bohnen zur Suppe geben.

Die Bohnensuppe noch einmal aufkochen lassen und servieren.