

Sommerliche Bohnensuppe mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frische, grüne Bohnen
- 250 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1,5 L Brühe
- 3 El Mehl
- 150 g Joghurt mit 10% Fettgehalt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Kräuter nach Belieben



Die grünen (oder blauen) Bohnen putzen und in ca. 3- 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und Möhren schälen und nicht zu grob würfeln. Ebenso die Kartoffeln würfeln. Letztere in Wasser lagern bis sie in die Suppe kommen damit sie nicht schwarz verfärben.

Nun die Brühe aufkochen. Man kann jede Brühe nehmen die man mag oder gerade zur Hand hat. Ich habe Gemüsebrühe verwendet.

Nun kommen alle Gemüse in die Brühe. Bei meinen blauen Bohnen (Sorte 'Blauhilde') findet jetzt schlagartig ein Farbwechsel zu grün statt. Immer wieder ein Phänomen und spannend zu sehen aber auch irgendwie schade. Salz und Pfeffer noch dazu geben.

Einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur garen bis die Bohnen gar sind aber noch Biss haben. Das ist verschieden je nach Sorte. Aber ca. 20 Minuten kann man rechnen.

Nun zum Joghurt. Ich nehme den 10% griechischen oder türkischen Joghurt. Fettärmerer Joghurt bringt zu viel Säure in die Suppe. In dem Fall lieber keine Diätversion. Ist ja ansonsten schon kalorienarm. Und ein wenig Fett ist nötig um die fettlöslichen Vitamine verwertbar zu machen. Schmand, Creme Fraiche oder eine vegane Alternative gehen natürlich auch.

Den Joghurt glatt rühren und das Mehl gründlich unter mischen. Nun in die Suppe rühren. Wenn sich am Anfang ein paar Klümpchen bilden ist das kein Problem. Die Suppe noch ein paar Minuten weiter garen. Dabei verschwinden Klümpchen und Mehlgeschmack, die Suppe bekommt gleichzeitig eine ganz leichte Bindung. Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag kann ganz zum Schluss noch etwas frisch gehackte Petersilie darüber streuen. Dazu ein paar Scheiben geröstetes Brot.

Und wer nicht auf Fleisch verzichten will ... Würstchen gehen natürlich auch dazu. Oder in Würfel geschnittene, vorgegarte Hühnerbrust (Resteverwertung).