Bohnensuppe mit Avocado

Zutaten für 8 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Menu: 18.01.2023

Creation: Markus Gautschi

Rezept nach Tanja Grandits

## Zutaten:

5 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilli

1 TL Paprikapulver

1 TL gemahlener Koriandersamen

400 g Kürbis

1,2 I Gemüsebrühe

100 g Quinoa

300 g gekochte rote Indianerbohnen

Salz

Limettensaft

1 Avocado

1 Limette

2 EL fein geschnittener Koriander

Chilipulver

Fladenbrot

## **ZUBEREITUNG**

## Suppe

3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.

2 fein gewürfelte rote Zwiebeln,

2 fein gewürfelte Knoblauchzehen,

1 kleine rote Chili entkernt und fein gewürfelt und

1 TL Paprikapulver dazugeben und alles 2 Min. anbraten.

1 TL gemahlene Koriandersamen und 400 g Kürbis, ca. 1 cm gross gewürfelt, dazugeben und kurz andünsten.

Mit 1,2 I Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

100 g Quinoa kalt abspülen, dann einrühren und 10-12 Min. köcheln lassen, nach 8 Min.

dann 300 g gekochte rote Indianerbohnen dazugeben und mitköcheln.

Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

## Avocado-Topping

Solange die Suppe kocht, ein Avocado-Topping zubereiten.

Dafür 1 reife Avocado zerdrücken und mit der abgeriebenen Schale und 1 EL vom Saft einer Limette verrühren. 2 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz, 2 EL fein geschnittenem Koriander und einer Prise Chilipulver abschmecken.

 $\label{thm:condition} \mbox{ Die fertige Suppe mit Avocado-Topping und viel frisch geschnittenem Koriander servieren. }$ 

Am besten passt dazu ein geröstetes Fladenbrot.

2/2