

Bohnensuppe mit Avocado

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 Chili
1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriandersamen
400 g Kürbis
1,2 l 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 l 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.

Die fertige Suppe mit Avocado-Topping und viel frisch geschnittenem Koriander servieren.
Am besten passt dazu ein geröstetes Fladenbrot.

