



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

PROTEIN- & BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

BOHNENSUPPE MIT KARTOFFELN, MÖHREN UND SPECK

ZUBEREITUNG

1. Schinkenspeck in Würfel schneiden und beiseite legen.
2. Die weißen Bohnen und die Kidneybohnen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Kartoffel und Möhre schälen, waschen und grob schneiden.
4. Zwiebel abziehen und würfeln.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen, Speck, Zwiebelwürfel, Kartoffel- und Möhrenstücke ca. 2 Minuten andüsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten kochen. Anschließend die Bohnen und den trockenen Majoran hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig nach Belieben abschmecken und mit frischem Majoran garniert servieren.

ZUTATEN

300 ml Gemüsebrühe
100 g weiße Bohnen, Dose
50 g Kidneybohnen, Dose
50 g Schinkenspeck, fettarm
1 Kartoffel
1 Möhre
0,5 Zwiebel
1 TL Öl
1 TL Majoran, frisch
Weißweinessig
Salz
Pfeffer
Majoran, trocken



355
Kalorien



40g
Kohlenhydrate



25g
Eiweiß



7g
Fett



14g
Ballaststoffe