



Bohnen-Mais-Suppe mit Tomatenwürfelchen

Eine unkomplizierte Suppe (das sind zwar die Meisten) mit Cocobohnen in einer Bouillon mit püriertem Mais. Der pürierte Mais sorgt für eine leichte Bindung der Suppe. Ganze Maiskörner, zusammen mit Tomatenwürfelchen ergänzen die Bohnen als Einlage. In eine Bohnensuppe gehört, zumindest für meinen Geschmack, etwas Knoblauch, viel muss es nicht sein, aber so ein wenig gibt der Suppe einen volleren Geschmack. Eine währschafte Suppe, die auch als Hauptmahlzeit genügt.

Zutaten (1 Hauptspeise)

100g	Coco-Bohnen
100g	Maiskörner aus der Dose
1	kleine Tomate
6dl	Gemüsebouillon
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2Tl	Rosmarin getrocknet
	Pfeffer, ev. Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel hacken in Bratbutter andünsten. Die Zwiebel darf dabei höchstens leicht braun werden. Knoblauch klein hacken und zugeben. 80g Maiskörner zugeben und kurz mitdünsten. Bouillon dazugießen, Rosmarin zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Suppe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren und in die Pfanne zurückgeben.

Wird die Suppe mit dem Stabmixer direkt in der Pfanne püriert, schwappt sie dabei bestimmt über den Pfannenrand.

Coco-Bohnen zu löffeltgerechte Stücken schneiden und die Suppe geben, Rest der Maiskörner zugeben und ca. 30-40 Minuten köcheln lassen bis die Bohnen weich sind.

Tomaten zu Schnitzen schneiden, von den Kernen befreien und das Fleisch zu kleinen Würfeln schneiden. Zur Suppe geben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Pfeffer und ev. Salz abschmecken.





