

Sanftes Olé für die Gesundheit: Das Rezept stammt vom lokalen Weihnachtsmarkt, auf dem gemeinnützige Vereine mit Selbstgekochem wärmen und verwöhnen.

## Spanische Winterbohnenuppe

für 4 Portionen

2 mittelgroße **Kartoffeln**  
3 **Frühlingszwiebeln**  
je 1 **grüne, gelbe und rote Gemüsepaprika**  
1 Glas **kleine weiße Bohnen (Cannellini)**, natur (abgetropft ca. 600 g)  
1 Handvoll **schwarze und grüne Oliven**, entsteint  
1 **Knoblauchzehe**, geschält  
1 cm **frischer Ingwer**, geschält  
1 EL **Olivenöl**  
½ l **Bio-Gemüsebrühe**  
**Pfeffer**, frisch gemahlen  
¼ TL **Kurkuma**  
½ TL **naturtrüber Apfelessig**  
1 Bund **Schnittlauch**

- ☉ Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln und Paprikas waschen, Paprikas halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Bohnen durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser kurz überbrausen.
- ☉ Kartoffeln in Würfel schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden oder den Pommeeinsatz des Gemüsehobels dafür verwenden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Oliven in Scheiben. Knoblauch klein hacken, Ingwer fein reiben.
- ☉ Gemüsebrühe aufkochen, Paprikawürfel hineingeben und zwei bis drei Minuten bissfest garen.
- ☉ Knoblauch und Ingwer in Olivenöl kurz anbraten, Bohnen hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Pfeffer und Kurkuma würzen.
- ☉ Kurz vor Ende der Kochzeit Olivenscheiben und Zwiebelröllchen dazugeben und noch einmal aufwallen lassen.
- ☉ Topf vom Herd ziehen, Essig unterrühren und mit in Röllchen geschnittenem, darübergestreutem Schnittlauch servieren.



Die milde Suppe kann mit Chili aufgepeppt werden. Essig und Ingwer sorgen für gute Bekömmlichkeit, ohne sich geschmacklich nach vorne zu drängen.



Pflanzliches Eiweiß der Bohnen und Carotinoide der Paprikas liefern antikrebsaktives und blutdruckregulierendes Gesundes. Komplexe Vollwert-Kohlenhydrate sättigen blutzuckerfreundlich.

Nach der TCM nähren Bohnen aus dem Wasser-Element die Lebensbatterie (Nieren-Qi), das Gemüse des Erd-Elements stützt die nährenden Säfte. Das Gericht ist in seiner Temperaturwirkung insgesamt leicht erfrischend – im Vergleich zu einem erhitzenden Speckbohne Eintopf.

TCM-Element  
und  
-Temperatur

