

## Heute gibt's Hülsenfrüchtchen

### Schnüppelbohnenuppe

#### Zutaten für 4 Personen:

¾ kg breite grüne Bohnen  
Bohnenkraut  
1 Zwiebel  
500 g fest kochende Kartoffeln  
2 Tomaten  
1 EL Rapsöl  
1 Gemüsebrühwürfel, 1 Lorbeerblatt  
jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel  
½ Bund Petersilie  
evtl. 1 - 2 Rindswurstchen

- Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und ebenfalls würfeln.
- Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit 1 TL Rapsöl andünsten und mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Gib die Kartoffel-, Bohnen- und Tomatenstücke, das Bohnenkraut, Lorbeerblatt und 1 Gemüsebrühwürfel und die Gewürze dazu und koche die Suppe ca. 20 Min. und schmecke sie nochmal ab.
- Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe geben.

**Variante:** In dieser Bohnensuppe schmeckt eine Würstcheneinlage gut. Bringe Wasser zum kochen und schalte die Herdplatte auf die niedrigste Stufe und lasse das Würstchen 5 Min. in dem Wasser sieden. Pelle die Haut ab und schneide das Würstchen in dünne Scheiben und gib auf jeden Teller einige Wurstscheiben.

### Avocadoaufstrich

#### Zutaten für 4 Personen:

1 reife Avocado  
1 El Naturjoghurt  
etwas Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
1 El frisch gehackte Petersilie

- Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Zerdrücke es in einer Schüssel mit einer Gabel oder mit einem Kartoffelstampfer. Schäle eine Knoblauchzehe und presse sie aus. Petersilie waschen und ganz fein hacken.
- Würze den Aufstrich mit dem zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Joghurt.

# Apfel-Birnen-Kuchen

## Zutaten für 4 Personen

175 g weiche Butter  
160 g helles Dinkelmehl  
3 Eier  
1 TI Backpulver  
80 g griechischer Joghurt  
2 EI abgeriebene Schale von Bio-Zitronen  
1 TI Zimt  
80 g Pinienkerne  
5 mittelgroße Äpfel, z.B. Boskop oder Elstar  
2 vollreife weiche Birnen, z.B. Williams

- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) fetten und mit Backpapier auslegen. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen.
- Die Äpfel und Birnen waschen, schälen, vierteln und achteln. In eine Schüssel geben und mit Zimt bestreuen.
- In einer großen Rührschüssel die Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. 2 bis 3 EI Mehl dazugeben und die Eier einzeln nacheinander unterrühren. Die Masse solange rühren, bis sie locker und schaumig ist. Das restliche Mehl, das Backpulver, den Ahornsirup, den Joghurt, die Zitronenschale und 50 g der Pinienkerne dazu geben und alles gründlich vermengen.
- Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form füllen, mit einem breiten Messer glatt streichen und die Apfel- und Birnenstücke gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig darauf verteilen und den Kuchen glatt streichen. Die restlichen Pinienkerne über den Kuchen streuen und in den vorgeheizten Ofen stellen.
- Den Kuchen ca. 1 Stunde backen bis bei der Garprobe (mit einer langen Gabel in den Kuchen stechen) kein Teig mehr haften bleibt. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und rund 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und erkalten lassen.