

## **Fastenzeit in Polen**

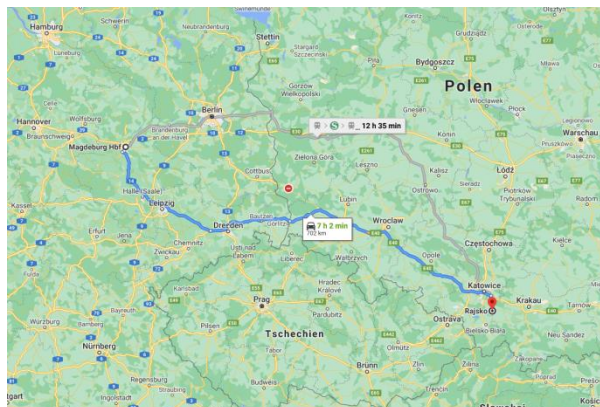


Diese Fastenspeise hat uns Herr Janusz Marszałek, unser langjähriger Projektpartner aus dem Kinderdorf in Rajsko in Polen empfohlen.

Seit 2009 unterstützt die Partnerschaftsaktion Ost das Kinderdorf in Rajsko und trägt dazu bei, dass die betreuten Kinder Liebe, Geborgenheit, Zuwendung und sozialen Zusammenhalt in der Kinderdorffamilie erfahren.



Glückliche Kinder des Kinderdorfes zum Martinsfest  
(Bild: Kinderdorf Rajsko, Polen)



Entfernung vom Bistum Magdeburg bis zum Kinderdorf  
in Rajsko, Polen

## **Bohnensuppe mit sonnengetrockneten Tomaten und Linsen:**

**schnell und einfach, aber sättigend, wärmend und lecker!**



(Bild: Kinderdorf Rajsko, Polen)

### **Zutaten** (für 4 Personen):

- 1 EL Olivenöl aus dem Glas mit sonnengetrockneten Tomaten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 1 gewürfelte Zucchini oder 6-8 Pilze
- 1/2 Glas oder 4-6 getrocknete Tomaten, abgetropft und fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/2 TL getrockneter Rosmarin oder Oregano
- 1/2 TL getrockneter Bohnenkraut
- 1 kleine Dose rote Bohnen, abgetropft
- Ein paar kleine weiße Kidneybohnen, abgetropft
- 1 Dose grüne Linsen, abgetropft
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung:**

In einem Topf mit dickem Boden erhitzen Sie das Olivenöl bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie Karotten und Zwiebeln hinzu und braten Sie ungefähr 4 Minuten.

Fügen Sie Zucchini oder Pilze hinzu und braten Sie weitere 4 Minuten.

Fügen Sie sonnengetrocknete Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Rosmarin und Bohnenkraut hinzu. Beim Rühren aufkochen und ca. 1 Minute kochen lassen.

Fügen Sie die Bohnen, Linsen und Brühe hinzu. Zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

***Smacznego! = Guten Appetit!***