

Bohnensuppe griechische Art mit Zitrone und Minze

Zutaten für 4 Portionen :

250 g getrocknete weiße Bohnen
oder Barlotti-Bohnen
ca. 1,5 L Wasser
150 g Karotten
150 g Lauch
150 g Staudensellerie
2 Petersiliewurzeln (ca. 150 g)
1 Zucchini (ca. 200 g)
1 Fleischtomate
1 Lorbeerblatt
2 Wachholderbeeren
getrockneter Thymian
2 Kefir - Limettenblätter
2 EL Olivenöll
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Würfel Fleischbrühwürfel (instant)



Ganz zum Schluss zum Verfeinern:

1 EL frisch gehackte Minze
abgeriebene Zitronenschale von einer Bio-Zitrone
4 geviertelte (eingelegte) Artischockenherzen
1 Peperoni klein gehackt (wenn Sie`s scharf mögen)
1 Becher Schafsmilchjoghurt

Zubereitung :

Bohnen möglichst einen ganzen Tag einweichen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin unter Rühren glasig dünsten. Dann das Tomatenmark kurz mit anbraten. Das Gemüse bis - auf die Zucchini und die Fleischtomate - putzen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Danach die eingeweichten Bohnen mit dem Wasser dazugeben und ca. 1 Std. bis 1 ½ Stunden leise kochen. Wachholderbeeren, Lorbeerblatt und die Kefir-Limettenblätter und den getrockneten Thymian noch dazugeben und ebenfalls mit kochen. Auf keinen Fall Salz – das verlängert die Garzeit der Bohnen.

Nach ca. 1 Stunde Garzeit (Probierprobe ob gar – kommt auf die Qualität der Bohnen an) erst die Gewürze zugeben: Salz, gemahlene weißen Pfeffer und Fleischbrühwürfel.

Die Fleischtomate kurz einritzen und in die Bohnensuppe legen. Sobald sich die Haut zu lösen beginnt herausnehmen. Die Fleischtomate von der Haut befreien, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Danach scheidet man die Fleischtomate in keine Stücke und stellt sie erstmal zur Seite. Die Zucchini spüle ich unter kaltem Wasser kurz ab, trockne sie ab und schneide sie erst in ca. 3 mm dicke Scheiben, danach werden die Scheiben geviertelt. Ganz zum Schluss wenn die Bohnen wirklich weich

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Suppen und Eintöpfe > Rezept : Bohnensuppe
sind nehme ich einen Suppenlöffel von den gekochten Bohnen samt Gemüse mit etwas Flüssigkeit weg und püriere diese mit dem Pürierstab. Danach habe ich das Bohnenpüree noch durch ein Sieb gedrückt, damit es eine sämige Bohnenmasse gibt, die die Suppe zum Schluss noch etwas andickt. Die Zucchiniwürfelchen und etwas gehackte Minze koche ich ganz zum Schluss noch ca. 4 Minuten mit und gebe danach noch die Tomatenstückchen dazu.

Die Suppe habe ich dann in vorgewärmte große Teller gefüllt, frische Minze darauf gestreut und noch etwas geriebene Zitronenschale darüber gerieben. Wer`s scharf mag, hackt noch eine Peperoni und streut diese darüber.

Wenn Sie keine Minze mögen, hacken sie einfach etwas Blattpetersilie und streuen diese als Ersatz darüber.

Danach noch die geviertelten Artischockenstücke in die Suppe legen und heiß servieren.

Wer mag gibt auch noch einen Teelöffel Schafsmilchjoghurt dazu.

© WWW.KOCHBAEREN.DE