

## Rezept

# Bohnensuppe mit Dinkel und Pancetta

Ein Rezept von Bohnensuppe mit Dinkel und Pancetta, am 18.04.2025

## Zutaten

<b>250 g</b> getrocknete Bohnen	<b>50 g</b> Dinkelkörner
<b>1 1/4 l</b> Rinder- oder Gemüsebrühe	Salz
<b>80 g</b> Pancetta (ital. Bauchspeck; oder Räucherspeck)	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Chilischote	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>6 Zweige</b> Salbei	<b>4 Zweige</b> Rosmarin
Pfeffer	<b>3 EL</b> Olivenöl
	<b>100 g</b> Parmesan (am Stück)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag Bohnen und Dinkelkörner jeweils in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 24 Std. einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen und den Dinkel jeweils in ein Sieb abgießen. Die Bohnen mit der Brühe in einen Topf geben und bei sehr kleiner Hitze in 3-4 Std. weich kochen, dabei gelegentlich den Schaum entfernen. Die Bohnensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Während die Bohnen kochen, die Dinkelkörner in einen Topf geben, mit Salzwasser bedecken und in etwa 1 Std. weich garen. Dann abgießen und beiseitestellen.
3. Die Pancetta in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Chilischote putzen, nach Belieben entkernen und waschen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen. Knoblauch, Chili, Rosmarin und Salbei fein hacken.
4. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pancettastreifen darin bei mittlerer Hitze hellbraun und knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln mit Knoblauch, Chili, Rosmarin und Salbei im Pancettaöl in etwa 5 Min. weich dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Die pürierte Bohnensuppe angießen und aufkochen lassen. Die Dinkelkörner unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnensuppe auf tiefe Teller verteilen und den Parmesan mit dem Sparschäler in Spänen darüberhebeln. Die Suppe mit der Pancetta bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.