

Rezept

Bohnensuppe mit Kohl nach Art von Iolanda

Ein Rezept von Bohnensuppe mit Kohl nach Art von Iolanda, am 22.07.2024

Zutaten

300 g weiße getrocknete Bohnen	1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen	2 große rote Zwiebel
400 g Cavolo nero (Schwarzkohl, ersatzweise Wirsing oder Grünkohl)	4 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	1 getrockneter Peperoncino
1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss	1 TL gemahlener Kümmel
4 dicke Scheiben altbackenes italienisches Weißbrot (2-3 Tage alt, am besten ungesalzene Toskanabrot, ca. 200 g)	1 EL Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag 3 l frisches Wasser in einen Topf füllen. Rosmarin waschen, Knoblauch schälen, beides zu den Bohnen geben. Alles aufkochen und bei halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze in 1 1/2 Std. weich kochen. Ein Drittel der Bohnen aus dem Topf heben. Rosmarin entfernen.
2. 1 Zwiebel schälen und würfeln. Den Kohl waschen, ohne die dicken Blattrippen in kleine Stücke zupfen. Kohl im Öl mit der Zwiebel andünsten. Peperoncino zerkrümeln und mit den Gewürzen und dem Tomatenmark dazugeben. Gut 1 Schöpflöffel Bohnenflüssigkeit dazugeben und den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen.
3. Bohnen im Topf fein pürieren. Das weiche Innere des Brotes entfernen, Rinde in Stücke brechen. Die ganzen Bohnen mit der Brotrinde und dem Kohl zum Bohnenpüree geben.
4. Falls nötig, noch Wasser dazugeben. Die Suppe soll schön dickflüssig sein. Salzen, pfeffern und über Nacht abkühlen lassen.
5. Am nächsten Tag restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Suppe erwärmen, mit Zwiebeln bestreuen und mit Öl beträufeln.