Rezept

Provenzalische Gemüsesuppe Soupe au Pistou

Ein Rezept von Provenzalische Gemüsesuppe Soupe au Pistou, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Suppe

- **250 g** getrocknete Bohnen (z. B. Wachtelbohnen)
- **400 g** Zucchini
- **250 g** grüne Bohnen
- **1 EL** Meersalz
- Pfeffer
- **2** kleine Zwiebeln
- **150 g** Tomaten
- **3 TL** Olivenöl
- **2 TL** getrocknete Kräuter der Provence

Für das Pistou

- **2** Knoblauchzehe
- Salz
- **1 Handvoll** Basilikumblätter

Außerdem

- **ca. 30 g** geriebenen Parmesan (oder Pecorino)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 8 g F, 13 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Für die Suppe die getrockneten Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und ca. 12 Std. einweichen. Das Wasser abgießen. Die Bohnen in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und nach Packungsanweisung weich kochen (Wachtelbohnen benötigen ca. 1 Std.).

2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

3. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze leicht glasig anbraten. Zucchini und Tomaten dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel 10 Min. braten, dabei zwischendurch häufiger umrühren. 2 l Wasser dazugießen (am besten kochendheiß). Grüne Bohnen, Meersalz und Kräuter der Provence dazugeben und alles mit Pfeffer würzen. Die Suppe aufkochen und ohne Deckel ca. 15 Min. köcheln, bis die grünen Bohnen bissfest sind. Dann die gekochten Bohnen untermischen und alles 5 Min. weiterköcheln. Die Suppe zugedeckt auskühlen und anschließend im Kühlschrank 12 Std. durchziehen lassen.

4. Vor dem Servieren das Pistou zubereiten: den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit dem Basilikum und ca. 3 EL Suppenflüssigkeit in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer dicken Paste mixen, bei Bedarf noch etwas mehr Suppenflüssigkeit dazugeben. Das Pistou mit Salz abschmecken.

---

5. Zum Servieren die Hälfte des Pistou unter die Suppe rühren. Das restliche Pistou mit etwas Suppenflüssigkeit vermischen und separat zur Suppe reichen, damit sich jeder davon nachnehmen kann. Den Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.