

Bohnensuppe (2)

Zutaten:

300 g frische Bohnen (z. B. weiße Bohnen, Feuerbohnen)
100 g grüne Stangenbohnen
100 g Tomaten
100 g Fadennudeln
750 ml Wasser
2 mittelgroße Kartoffeln
2 Möhren
2 kleine Zucchini
2 Stangen Lauch
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Basilikum-Paste

1 Bund frisches Basilikum
3 Knoblauchzehen
6 EL frisch geriebener Parmesan
125 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die grünen Bohnen waschen und abtropfen lassen. Die Spitzen und Stielansätze abschneiden, eventuell abfädeln und die Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden.
Die anderen frischen Bohnen auspülen. Dafür die Hülsen aufbrechen und die Bohnenkerne herausnehmen. Die Bohnenkerne waschen und abtropfen lassen und mit dem Wasser in einen großen Topf geben. Den Thymian waschen und trockentupfen. Mit dem Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer zu den Bohnen geben. Alles einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
Inzwischen die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und abtropfen lassen. Beides in 1 cm

große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenso klein würfeln.

Den Lauch putzen, dafür den weißen Wurzelansatz und das obere Viertel des Grüns abschneiden. Die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und trockentupfen. Den Lauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser eintauchen, abschrecken und enthäuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. 1 Esslöffel von den Tomatenwürfeln für das Pesto beiseite stellen.

Für das Pesto das Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse dazudrücken.

Beides mit den beiseite gestellten Tomatenwürfeln und dem Parmesan verrühren. Zum Schluss das Öl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Zwischendurch die Basilikum-Käsepaste glatt rühren, sodass eine dicke Sauce entsteht. Das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalt stellen.

Nachdem die Bohnenkerne etwa 45 Minuten gekocht haben, die Kartoffel- und Möhrenwürfel hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die grünen Bohnen, die Zucchini und den Lauch hinzufügen. Ebenso zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomatenwürfel hinzugeben und wiederum etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Fadennudeln in die Suppe geben und noch 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen lassen. Die Suppe dann vom Herd nehmen, den Thymian und das Lorbeerblatt herausfischen.

Etwa 2 Esslöffel von dem Pistou unter die Suppe rühren. Die Bohnen-Gemüse-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Druck-Version

© www.elkes-ecken.de