Mediterrane Bohnensuppe

Die mediterrane Bohnensuppe ist eine schmackhafte, vegetarische Gemüsesuppe aus der Mittelmeerküche. Mit unserem Rezept gelingt die vorzügliche Vorspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 11,3 h



Zutaten

250 g	weiße Bohnen (getrocknet)
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Stangensellerie
2 Stk.	Tomaten
50 ml	Olivenöl extra vergine
2 EL	Tomatenmark
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 Stk.	Lorbeerblatt
750 ml	Wasser
1 Messerspitze	Zimt
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	frische Kräuter (Petersilie, Dill, etc.)

Zubereitung

1. Für die **mediterrane Bohnensuppe** die weißen Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend abseihen und in frischem Wasser zirka 20 Minuten bissfest kochen. Danach abseihen und beiseitestellen.

2. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie fein schneiden, die Tomaten würfeln. In einem

großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch 3 Minuten glasig anbraten. Dann Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten mitrösten. Das Tomatenmark und Paprikapulver kurz mit anrösten, um sein volles Aroma zu entfalten. Anschließend Tomatenwürfel, die gekochten Bohnen, frisch gepressten Zitronensaft und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist, und die Suppe 30 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken. Frische Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren über die mediterrane Bohnensuppe streuen.

Tipp