

Soupe au Pistou

Südfranzösische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 bis 6 Portionen :

150 g getrocknete weiße Bohnen
(oder eine Dose weiße Bohnen)
250 g Kartoffeln,
150 g Karotten.
150 g Lauch,
150 g Staudensellerie.
150 g Zucchini,
eine Zwiebel.
250 g Tomaten,
150 g Rotelle - Rädchen Nudeln.
Pro Portion 1 EL Pistou
(südfranzösisches Basilikum Pesto).
Salz, Pfeffer aus der Mühle.
1 EL instant Gemüsebrühe.



Zubereitung :

Bei der Campingküche machen wir natürlich das Pistou nicht selbst, sondern kaufen es fertig. Wenn Sie die Suppe nicht in Frankreich nachkochen und kein Pistou bekommen, nehmen Sie einfach ein Basilikum-Pesto. Auch die Bohnen könnten wir als Dosenware kaufen. Ansonsten : Die Bohnen über Nacht (12 Stunden) einweichen.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In einem grossen Topf 2 Liter Wasser zum kochen bringen. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein schneiden. In das kochende Wasser die Bohnen und die Zwiebeln geben. ! Kein Salz dazugeben, sonst werden die Bohnen nicht mehr weich ! Den Kurzzeit - Wecker auf 40 Minuten einstellen.

Während die Bohnen leicht kochen, Karotten putzen, in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, grosse Stengel halbieren oder vierteln, in kurze Stücke schneiden. Den Lauch waschen, vierteln und in kurze Streifen schneiden. Wenn die 40 Minuten um sind, dieses Gemüse dazugeben und den Kurzzeitwecker auf 10 Minuten stellen.

Die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und beide in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten häuten (am Stielansatz kreuzweise einschneiden und auf einer Gabel in den brodelnden Eintopf halten), vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Wenn die 10 Minuten um sind, die Tomaten, die Kartoffeln, die Zucchini und die Nudeln dazugeben. Jetzt erst salzen und pfeffern und die instant Gemüsebrühe zugeben. Nochmals 12 Minuten köcheln bis die Nudeln gar, aber bissfest sind.

Den Eintopf auf die Teller verteilen und jedem einen EL Pistou darübergerben.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären