

Toskanische Bauernsuppe

Rezept für die Campingküche

Zutaten für 4 Portionen :

400 g gemischte Hülsenfrüchte,
(fertige Mischung siehe unten)
200 g gewürfeltes Tomatenfleisch,
100 g Staudensellerie,
100 g Karotten,
1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel,
2 EL Olivenöl,
1 Lorbeerblatt,
1 Prise Salz,
1 Prise Pfeffer,



Zum Verfeinern :

Aceto Balsamico tradizionale, Olivenöl extra vergine.

Zubereitung :

Die Hülsenfrüchte mindestens 12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser aufkochen, salzen, das Lorbeerblatt zugeben und 40 Min. köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Staudensellerie und Karotte waschen, die Karotte schälen, beides fein würfeln. Die Würfel sollten nicht größer als die kleinen Bohnen sein. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in 2 EL Olivenöl anbraten. Die weich gekochten Hülsenfrüchte abgießen – dabei die Brühe auffangen. Die Hülsenfrüchte zum Gemüse geben und mit der Brühe aufgießen, so dass eine dicke Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel zugeben und alles nochmals 20 Min. köcheln lassen.

Den Aceto Balsamico und das Olivenöl am Tisch bereit halten, so dass sich jeder nach Geschmack etwas über die Suppe träufeln kann.

Gemischte Hülsenfrüchte für die Zuppa Tradizionale :

Viele Sorten kleine Linsen, Viele Sorten Bohnen (Borlotti-Bohnen, Augenbohnen, Cannelini, Perlbohnen, getrocknete Fave, ...), Kichererbsen, getrocknete halbe Erbsen.