

Zuppa Frantoiana

aus Italien

Als wir in der Toskana Urlaub gemacht haben, gab es in einem kleinen Restaurant in der Nähe unserer Unterkunft eine „Ribollita“.

Die Suppe war so lecker, dass ich sie an unserem letzten Abend nochmal essen musste, obwohl es ja auch viele andere leckere Gerichte dort gab.

Zu Hause angekommen versuchte ich mich darin, diese Suppe nach zu kochen. Das Rezept der „Zuppa Frantoiana“ kommt am ehesten in die Richtung von dem, wie es dort geschmeckt hat.

Zutaten:

(für 4 – 6 Personen)

- 100 g weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Möhre
- 450 g Hokkaidokürbis
- 1 Stange Stangensellerie
- 4-5 EL Olivenöl
- 120 g Mangold
- 120 g Spinat
- 1 Stange Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 120 g Radicchio
- Kräuter: ½ Bund Basilikum, 2 Zweige Thymian, 4 Blätter Salbei, 2 Zweige Oregano, ½ Bund Petersilie, ½ Peperoncino,
- Pfeffer, Salz
- 1 – 2 EL Weißwein oder Zitrone

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abspülen, im frischen Wasser 1- 1,5 Stunden kochen, dabei Lorbeerblätter, Thymian, Salbei und Oregano dazu geben.

Kurz bevor die Bohnen weich sind, sehr klein geschnittenen Kürbis, Sellerie, Möhre, Lauch und Peperoncino dazu geben und alles weich kochen.

Kräuter, Lorbeerblätter und Peperoncino (wenn es nicht so scharf werden soll) rausfischen und pürieren.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Klein geschnittene Stiele von Mangold und Radicchio mit Knoblauch anbraten.

Nach 2 Minuten die klein geschnittenen Blätter von Mangold, Radicchio und Spinat dazu geben. Basilikum und Petersilie dazu und alles mit Salz, Pfeffer, Zitrone oder Weißwein würzen. Grünes Gemüse zur Suppe geben, kurz durchrühren, aufkochen und servieren.

Diese Suppe stammt von Cornelia Hain.