



Rezept: Schwarze Bohnensuppe



Einweichzeit: 6-8h Kochzeit: 1h

Schwierigkeitsgrad:
Anfänger

Zutaten für 5-6 Personen:

- 500g getrocknete schwarze Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 1 hartgekochtes, geschältes Ei zum Garnieren
- 1 Limette
- 1 Becher saure Sahne
- Wasser zum Einweichen und zum Kochen
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz

Zubereitung:

1. Die schwarzen Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, jedoch Mindestens 6h. Besser 8h. Sie müssen ausreichend mit Wasser bedeckt sein, denn sie nehmen es komplett auf. Nimm um auf Nummer sicher zu ca. die 3-fache Menge Wasser. Nach dem Einweichen das Wasser weggießen.
2. Die schwarzen Bohnen dann in einen großen Topf tun, zwei geschälte ganze Knoblauchzehen hinzugeben und



mit so viel Wasser übergießen, dass die schwarzen Bohnen ca. 2 - 2,5cm mit Wasser bedeckt sind.

3. Einmal aufkochen lassen und danach bei mittlerer Hitze ca. 50 - 70 Minuten weiterköcheln lassen, bis die schwarzen Bohnen richtig weich sind. Die Garzeit variiert von Bohnenmarke zu Bohnenmarke stark. Achtung! Die Bohnen schäumen anfangs viel. Den Topf also nach dem Aufkochen erst Mal nicht alleine am Herd lassen. Wenn das Schäumen aufgehört hat, Deckel drauf und gelegentlich umrühren.
4. Währenddessen die Zwiebel in Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze in 5 EL Olivenöl für einige Minuten anrösten lassen. Sie sollen braun werden und nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Sie sollen im Prinzip frittiert sein. So wie die Zwiebeln für Hotdogs. Wenn sie fertig sind, das mit Zwiebeln aromatisierte Öl durch ein feines Metallsieb zu den schwarzen Bohnen gießen. Die Zwiebeln zur Seite stellen. Wenn ihr kein Metallsieb habt, dann muss das Öl kalt sein, bevor ihr es durch ein Plastiksieb gießt. Sonst schmilzt das Plastik.
5. Die Tomate würfeln und in der Pfanne in der die Zwiebeln ausgelassen wurden, die Tomate ein paar Minuten anbraten und salzen. Evtl. noch ein klein wenig Öl dazugeben.
6. Wenn die Bohnen weich gekocht sind, salzen und pfeffern. Nicht vorher. Sonst kann es passieren, dass sie hart bleiben.
7. Jetzt einen Kaffeebecher Bohnen aus dem Topf mit etwas von der Flüssigkeit entnehmen und mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Dann zurück in den Topf geben. Das macht die Konsistenz der Brühe sämiger und den Geschmack runder. Noch einmal schnell aufkochen lassen. Dann ist es fertig.
8. Mit einem Klecks saurer Sahne, etwas Limettensaft und geschnittenem Ei servieren. Buen provecho!

PS. Es lohnt sich eigentlich immer die ganze Menge zu machen, auch wenn ihr nicht so viele seid. Die Suppe lässt sich fantastisch einfrieren und wieder auftauen und hat mich schon so manchen verkaterten Sonntagmorgen gerettet. PPS. Ich variiere dieses Grundrezept für



schwarze Bohnensuppe gerne immer mal wieder, um Abwechslung mit ins Spiel zu bringen. Mal gebe ich 3-4 große Lorbeerblätter mit ins Kochwasser, ein anderes Mal kommt etwas Kreuzkümmel (ca. 1 TL) dazu. Manchmal auch beides. Oder es kommt frischer Koriander mit zu den Tomaten die gebraten in die Suppe kommen. PPPS. Am Liebsten esse ich diese Suppe mit Basmatireis oder Maistortillas.



