

Weißer Bohnensuppe

nach über einem Jahr mal wieder aus der Versenkung geholt. Ist nicht nur dem Wetter geschuldet. Bei dem Wetter erwärmt sie aber Bauch und Seele. Wobei der Bauch natürlich Vorrang hat.

Zutaten

1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, frisch gerieben
1 Peperoni, fein gehackt
2 EL italienische Kräuter, evtl. TK
3 getrocknete Tomaten in Öl, gehackt
1 EL Senf
2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten, Konserve
500 ml Gemüsebrühe
200 g Mini Kartoffelklöße, evtl. Gnocchi
200 g weiße Bohnen, Konserve
150 g frischer Blattspinat
1 EL Rapsöl, oder ähnlich neutral
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Optional: getrocknete Kräuter

<https://delvegan.food.blog/2024/02/10/weise-bohnensuppe/>

Zubereitung

Die Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Kräuter, Tomaten und Senf in einem passendem Topf mit dem Öl glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz rösten. Wer zur Hand evtl. noch von getrockneten Kräutern dazu geben.

Dosentomaten und Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Nach Geschmack würzen und offen 10 Min. köcheln lassen. Kartoffelklöße mit den Bohnen in die Suppe geben und zugedeckt 5 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen. Abschmecken und nachwürzen.

Den Spinat unter die Suppe rühren und zusammenfallen lassen. Nicht mehr kochen und bis zum Servieren warm halten. Nicht zu lange warten, sonst zerfällt der Spinat. Wer die Suppe vorbereitet sollte den Spinat daher erst kurz vor dem Auftragen zugeben.