



Bulgarische Bohnensuppe

mit Oliven und Crostinis



30-40min



4 Personen

Die Balkanküche hat einiges zu bieten! Neben vielen fleischlastigen Gerichten glänzt sie aber auch im vegetarischen Bereich: Bob-Tschorba ist eine typisch bulgarische Suppe, die als Vorspeise und als Hauptgang in ganz Bulgarien verspeist wird! Viel Gemüse, sättigende Bohnen und ein Hauch von Paprika sind feste Bestandteile der Suppe. Wir fügen würzige Oliven hinzu und servieren sie mit knusprig...

Was du von uns bekommst

- schwarze Oliven
- Lauch
- Karotten
- Stangensellerie ⁹
- Dinkelcornweckerl ^{1,7,11}
- Knoblauchzehen
- Cannellini Bohnen
- Ajvar
- geräuchertes Paprikapulver
- frische Petersilie
- Erdäpfel
- gelbe Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 19.9g, Eiweiß 24.9g, Kohlenhydrate 84.5g



1. Zutaten vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Bohnen** in einem Sieb abgießen.



4. Suppe kochen

Nun das geschnittene **Gemüse** in den Topf geben, 1Min. rösten, dann mit Gemüsesuppe ablöschen und die **Bohnen** in den Topf geben. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20Min. köcheln lassen. Anschließend die **Suppe** mit einem Stabmixer leicht pürieren. Es sollten noch ganze Stücke in der **Suppe** bleiben. Mit Salz und Pfeffer und 1-2EL Essig abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Stangensellerie in 1cm breite Streifen schneiden. Die Enden vom **Lauch** abschneiden, **Lauch** halbieren, gut mit kaltem Wasser abspülen und in 0,5cm breite Streifen schneiden. **Karotten** schälen, längs halbieren und ebenfalls in 0,5cm breite, diagonale Streifen schneiden. **Erdäpfel** schälen und in 2cm große Würfel schneiden.



5. Crostinis backen

Weckerl in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden, mit etwas Butter bestreichen und salzen. Für ca. 3-4Min. auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im Backrohr knusprig aufbacken.



3. Suppe ansetzen

1-2EL Öl in einem großen Topf mittelhoch erhitzen. **Zwiebeln** darin ca. 3-4Min. andünsten. Nach 2Min. **Knoblauch** hinzufügen und mitrösten. Dann **Ajvar**, Hälfte vom **Paprikapulver** sowie 1TL Zucker hinzugeben und alles ca. 30Sek. rösten.



6. Petersilie hacken

Petersilienblätter und **Oliven** grob hacken. Die **Suppe** auf Teller verteilen, **Oliven** und **Petersilie** als Topping obendrauf geben und die **Crostinis** dazureichen.