

Bohnensuppe

Zutaten



Zwei Dosen* weiße
Bohnen
4-6 Zehen Knoblauch
2-3 EL Dill (1 Bund)
2 EL Mehl
1 EL Paprikapulver
2 Paar gräucherte
Bratwurst
Geräucherter Schinken
Öl, Salz, Pfeffer,
Sauerrahm

Wer mag, kann auch 1-2
in Würfel geschnittene
Karotten mitkochen

Zubereitung

Knoblauch schälen, Dill und Knoblauch fein hacken, Bratwurst in Scheiben schneiden. In einen großen Topf 5-6 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Dill darin unter langsamem Rühren kurz dünsten. Mehl einrühren, dann Paprikapulver nur kurz einrühren und mit etwas Wasser langsam portionsweise aufgießen, bis eine breiartige Konsistenz erreicht ist. Stetiges Rühren soll das Anbrennen verhindern.

Die Bohnen hinzufügen und mit ca. einem Liter Wasser (oder Gemüsebrühe) unter sanftem Rühren aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eventuell etwas Wasser nachgießen. Die Bohnensuppe 30 Minuten sanft kochen lassen, die Bratwurst und den Schinken dazugeben und weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zum Schluß einen Teil der Bohnen mit einem Schöpflöffel entnehmen und pürieren. Zurück in den Topf schütten und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: Salz erst zum Schluß dazugeben; Salzgehalt von Schinken und Bratwurst berücksichtigen.

Werden trockene Bohnen statt Dosenbohnen verwendet, sollten die Bohnen bevor sie gekocht werden, mindestens 12 Stunden in Wasser weichen. Auch hierbei werden Bohnen erst nach der Zubereitung gesalzen, da sie sonst viel länger brauchen um gar zu werden.

(*) Eine Dose wiegt 800 g – Abtropfgewicht der Bohnen 500 g. Man kann den Doseninhalt samt Saft verwenden.

Wer mag - kann auch Nocken einkochen.



Nocken“ oder „Nockerln“ herstellen (Suppeneinlage)

Zutaten

- 4 gehäufte EL Mehl
- 1 ganzes Ei
- 1 EL Schmalz oder eben so viel warme Butter

Zubereitung

Ganz zum Schluss, wenn die Bohnensuppe fertig gekocht ist, in einer Schale oder Kaffeetasse die Zutaten zu einem Teig rühren. Etwas Mehl hinzufügen wenn der Teig zu klebrig ist.

Mit zwei nassen Teelöffeln portionsweise den Teig abstechen, formen und in die sanft kochende Suppe geben. Nach einer Kochzeit von 10 Minuten sind die Suppenocken gar. (Die Nocken sind gar, wenn sie oben schwimmen).

Alternative:

Nimmt man statt Mehl - Hartweizengries, - so werden daraus eben Griesnocken, eher für eine Rind- oder Geflügelbrühe geeignet.

Brühwürfel (Gemüsebrühe) kann man noch gegen Ende der Zubereitung zur Suppe hinzufügen. Sie sind aber nicht erforderlich! Der Geschmack dieser Suppe ist auch auf natürlicher Basis ausreichend intensiv.

Langosch: (sh. auch im Rezeptindex auf dieser Website)

1 Kg Mehl durch ein Sieb in eine große Schüssel sieben, damit Sauerstoff unter das Mehl kommt. 2 Würfel Frische Hefe mit 400 ml warmer Milch und 200 ml warmem Wasser (ca. 35 °C), einem TL Salz und einem TL Zucker zu einem Teig kneten. Klebt der Teig noch zu stark, portionsweise Mehl hinzumischen bis sich der Teig vom Boden löst. Zu einer Kugel formen, abdecken und bei Zimmertemperatur mindesten 30 Minuten gehen lassen. Auch 1-2 Stunden Gehzeit mehr, spielen für den Hefeteig keine Rolle. Er wird sogar luftiger und leichter, weil er mehr Kohlendioxyd bildet.

Danach 50 ml Öl auf den Tisch gießen, die Hände mit Öl bentsen und jeweils eine Handvoll Teig am Tisch flach ziehen. Mehr ziehen als drücken, damit der Teig nicht zu fest wird. Hat der Teig die Form der Pfanne erreicht, in die Pfanne mit mindestens 500 ml heißem Öl schwimmend von beiden Seiten goldgelb frittieren. Zwei Gabeln zum Wenden, sind sicherer als eine!
Schneidet man in den Teig ein-zwei Schnitte bevor man ihn in die Pfanne legt, liegt er besser auf und wölbt sich weniger.

Knoblauch – „Mujdei“

10 Knoblauchzehen fein hacken, in eine Glasschüssel legen und mit etwas heißem Wasser übergießen, bis alles knapp bedeckt ist. Auf den frisch gebackenen Langosch mit einem Backpinsel etwas „Mujdei“ auftragen, salzen und zur Bohnensuppe reichen.