

Mit Herz am Herd - Bibbelsches Bohnesupp

www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20161020_bibbelsches_bohnesupp100.html

Mit Herz am Herd - Bibbelsches Bohnesupp

Sterne Koch Cliff Hämmerle und sein Koch-Team bereiten heute in der neuen SR Kochsendung „Mit Herz am Herd“ ein typisch saarländisches Gericht zu: Bibbelsches Bohnesupp!

Grüne Stangenbohnen klein „geschnibbelt“ und mit weiteren frischen Zutaten zu einer feinen Suppe gekocht, dazu ein leckeres frisch gebackenes Stück Zwetschkuchen – Kindheitserinnerungen werden wach.

Rezepte

Bibbelsches Bohnesupp

- 500 g Stangenbohnen
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 900 ml Gemüsebrühe (Instant oder aus frischem Suppengemüse)
- 300 g Karotten
- 100 g Bohnenkraut
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 100 g Bacon
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Bohnen putzen, Kartoffeln und Karotten schälen und alles in kleine Würfel oder auf gleiche Größe schneiden. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Zuerst die Bohnen und Kartoffeln in die Brühe geben und weiterkochen. Nach 5 min. Garzeit die Karotten dazugeben. Bohnenkraut zupfen, kleinschneiden und ebenfalls hinzufügen.

In der Zwischenzeit Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den in kleine Stücke geschnittenen Bacon kross anbraten. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln und in der Pfanne mit anschwitzen bis sie goldgelb sind. Jetzt mit Mehl bestäuben. So wird die Suppe später schön sämig. Diese Mischung mit Essig ablöschen und zur Bohnesupp geben. Den Staudensellerie und die Frühlingszwiebel klein schneiden und der Suppe hinzufügen. Das gibt der Suppe einen schönen „Biss“ und eine knackige Frische. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die Suppe sollte insgesamt ca. 20 Minuten kochen.

Zwetschkuchen

Mürbeteig

- 250 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 100 g Zucker

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben

Belag

- 300-500 g Zwetschgen, entkernt
- 50 g Mandelmehl
- 50 g braunen Zucker

Zubereitung

Den Backofen bei Umluft auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sehr gut vermengen und durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie packen und für ca. ½ Stunde in den Kühlschrank legen. Die Folie ist wichtig: Der im Teig enthaltene Zucker kann so kein Wasser „ziehen“. Somit bleibt der Teig trocken und beim Backen schön kross.

Nach dem Kühlen den Mürbeteig ausrollen, auf ein Blech geben und mit Mandelmehl bestreuen. So bleiben die Zwetschgen nach dem Backen schön saftig und der Teig weicht nicht durch. Zwetschgen entkernen und den Teig damit belegen. Ebenfalls mit Mandelmehl und mit braunem Zucker bestreuen. Jetzt 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen backen.

Als Getränk reicht Cliff einen leckeren, alkoholfreien Cocktail

Ingwerscheiben mit Zucker, Hagebutten, Zitrone und Minze in 100 ml Wasser aufkochen und auskühlen lassen. Dann 250 ml naturtrüben Apfelsaft und 250 ml Natursprudel dazugeben. Fertig ist der alkoholfreie Cocktail!

Anrichten

In einem tiefen Teller die Bibbelsches Bohnensupp´ anrichten. Mit Bohnenkraut ausgarnieren. Den Tellerrand mit einem kleinen Stück Zwetschkuchen belegen.

Tipp

Abwechselnd die Suppe löffeln und den Zwetschkuchen abbeißen, so erhält man den einzigartigen Geschmack dieses typisch saarländischen Gerichtes.
