



Bulgarische Bohnensuppe

mit Oliven und Vollkorncrostini



20-30min



2 Personen

Die Balkanküche hat einiges zu bieten. Sie ist oft fleischlastig, glänzt aber auch im vegetarischen Bereich: „Bob Tschorba“ ist eine typisch bulgarische Suppe, die als Vorspeise und als Hauptgang in ganz Bulgarien beliebt ist. Viel Gemüse, sättigende Bohnen und ein Hauch von Paprika sind feste Bestandteile, wir fügen würzige Oliven hinzu und servieren sie mit knusprigen Crostini aus Vollkornpita. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geschnittenes Suppengemüse⁹
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 10g Petersilie
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 20.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Das **Brühgewürz** in 700ml heißem Wasser auflösen.



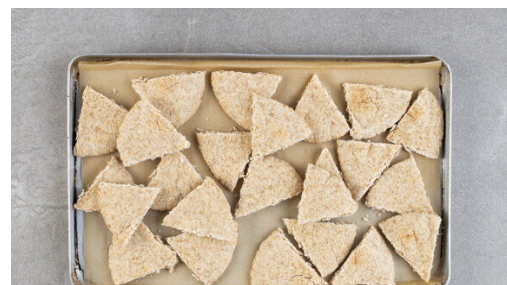
4. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit der **Brühe** ablöschen, die **Bohnen** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die **Suppe** 12-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2. Gemüse braten

Das **Suppengemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Kümmel** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Crostini backen

2 Pitabrote in Dreiecke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz würzen und anschließend im Ofen in 4-5Min. goldbraun und knusprig backen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Pitabrot** verwenden.



3. Gemüse verfeinern

Das **Tomatenmark**, die **1/2 des Paprikapulvers** und 1/2TL Zucker unterrühren und das **Gemüse** noch ca. 30Sek. braten.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden. Die **Suppe** nach Geschmack mit 1EL Essig, mehr **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Suppe** mit einem Stabmixer leicht pürieren, um sie etwas anzudicken. Die **Suppe** mit der **Petersilie** und den **Oliven** garnieren und mit den **Crostini** servieren.