



Bulgarische Bohnensuppe

mit Oliven und Vollkorncrostini



20-30min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geschnittenes Suppengemüse⁹
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 10g Petersilie
- 2 Packungen schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 505kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 19.6g



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 1,4L heißem Wasser auflösen.



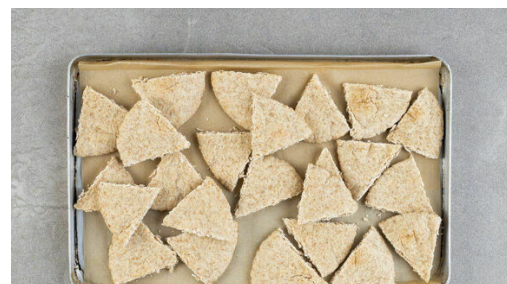
4. Suppe kochen

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 großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Kümmel** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Crostini backen

Die **Pitabrote** in Dreiecke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz würzen und anschließend im Ofen in 4-5Min. goldbraun und knusprig backen. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden.



3. Gemüse verfeinern

Das **Tomatenmark**, die **1/2 des Paprikapulvers** und 1TL 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 1-2EL 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.