
Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Gemüsebrühe kochen
Aus rohen Gemüseresten wie Schalen und Endstücken von Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Porree lässt sich gut eine kräftige Gemüsebrühe machen. Das Gemüse gut abspülen, in einen Topf mit 2 Lorbeerblättern, 1/2 TL Refferkörnern und Salz geben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen. Durchsiehen und die Brühe zum Konservieren kochend heiß in Schraubdeckelgläser füllen - dann hält sie sich mindestens drei Monate lang im Kühlschrank.

Zutaten: 4 Portionen
1 Bund Suppengrün,
2 rote Paprikaschoten,
1 mittelgroße Zucchini,
2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 rote Chilischoten,
300 g Kartoffeln,
4 EL Olivenöl,
2 große Dosen geschälte Tomaten (à 800 g Einwaage),
2 Lorbeerblätter,
Salz,
1 EL Edelsüß-Paprikapulver,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 kleines Sträußchen Thymian,
1 Dose rote Bohnen (250 g Abtropfgewicht),
etwa 1/2 L Gemüsebrühe (evtl. mehr),
5-6 EL Tomatenmark,
1 Bund glatte Petersilie,
200 g Schmand,
Zucker,
Zitronensaft

Rezept: Suppengrün, Paprikaschoten, Zucchini und Zwiebeln putzen, abspülen und in kleine Würfel oder Stücke schneiden (je feiner das Gemüse geschnitten wird, desto homogener wird die Suppe). Das vorbereitete Gemüse nach Sorten getrennt beiseite stellen. Die Gemüsereste für die Brühe verwenden (siehe Kasten unten).

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chili-schote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und die Schoten in feine Streifen schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Wenn die Kerne drinbleiben, wird's schärfer!

Kartoffeln schälen, abspülen und in Würfel schneiden. Mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

Knoblauch, Zwiebeln, Chili und das Suppengrün in heißem Öl andünsten.

Die Tomaten mit der Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Lorbeer, Salz,

Edelsüß-Paprika (etwas für den Schmand aufheben) und Pfeffer würzen.

Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Thymian abspülen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Abgetropfte Kartoffeln und Thymian in die Suppe geben und 10 Minuten weiterkochen.

Paprika und Zucchini zum Chili geben und noch weitere 10 Minuten kochen. Bohnen und so viel Gemüsebrühe dazugießen, bis der Eintopf die richtige Konsistenz hat. 3-4 EL Tomatenmark dazugeben. Wer die Suppe sämiger mag, kocht sie noch mal 10 Minuten länger. Petersilie hacken und über das Chili streuen.

Schmand, 2 EL Tomatenmark, Salz und Paprikapulver verrühren. Mit etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken und zum Chili servieren.

FERTIG IN 1 Stunde 10 Minuten PRO PORTION ca. 420 kcal, E 11 g, F 26 g, KH 34 g

TIPPS: Weniger Tomaten und Flüssigkeit nehmen, und Sie haben eine vegetarische Bolognese zu Pasta. Das Gemüse-Chili ist super für die nächste Party oder Freundinnen-Runde - einfach das Rezept verdreifachen.