



Hülsenfrüchtesuppe „Zuppa di Legumi“

Ein Rezept von Stefania Lettini

Zutaten:

250 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
250 g Cannellini Bohnen, über Nacht eingeweicht
250 g Linsen
200 g weiße Zwiebeln
200 g Kartoffeln, klein gewürfelt
200 g Möhren
200 g Guanciale (alternativ Pancetta)
50 g frische Blattpetersilie
100 ml Weißwein
50 ml Olivenöl extra vergine plus zum Abschmecken
2-3 Parmesanrinden
1 Lorbeerblatt
2 Liter Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die getrockneten Bohnen und Kichererbsen über Nacht für mindestens zwölf Stunden in kaltem Wasser einweichen. Den Guanciale in dünne Stifte schneiden. Die Möhren in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie klein hacken. Die Zwiebel klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf vier Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin auf mittlerer Flamme andünsten. Dann den Guanciale dazu geben und zusammen mit den Zwiebeln andünsten. Nun die Möhren und die Petersilie dazugeben und alles bei mittlerer Hitze in circa zehn Minuten einköcheln lassen. Mit dem alkoholfreien Weißwein ablöschen und alles zusammen weitere fünf Minuten einköcheln lassen.

Die eingeweichten Hülsenfrüchte abseihen, gründlich abwaschen und in den Topf geben. Die Linsen und die rohen Kartoffelwürfel nun auch dazugeben. Mit zwei Litern Wasser aufgießen und mit dem Lorbeerblatt und den Parmesanrinden auf moderater Hitze circa eine Stunde sanft garen.

Tipp: Die Suppe schmeckt am nächsten Tag noch besser, weil sich die Aromen über Nacht weiter verbinden. Beim Aufwärmen eventuell etwas Wasser ergänzen. Parmesanrinden nicht wegwerfen: Im Kühlschrank oder Tiefkühler sammeln und für Suppen oder Schmorgerichte verwenden.