

## Deftige Trockenbohnen-Gulaschsuppe

Menge	Zutaten
300 g	Pinto Bohnen
5 Stück	Kleinere Kartoffeln
1 Stück	Rote Zwiebel
1 Stück	Gelbe Zwiebel
2 EL	Zirbelöl oder Kräuteröl
3-4 Stück	Lorbeerblätter
2 EL	Edelsüßer Paprikapulver
Priese	gemahlene Kümmel
	Weissweinessig
200 g	Speck würfelig
1 Stück	Geräuchertes Fleisch oder Rippenknochen
Priese	Salz und Pfeffer
Priese	Majoran
	Sauerrahm zum Anrichten
	Gemüse oder Rinderbrühe

### Zubereitung:

1

Die getrockneten Pinto Bohnen in einem Sieb zuerst unter kaltem Wasser waschen.

2

Nimm dir einen großen Topf und bedecke die Bohnen mit Wasser. Mach den Deckel drauf und lass die Bohnen ca. 8 Stunden, ich mache es immer über Nacht, einweichen.

Sie werden nach abgelaufener Zeit ihre Größe mindestens verdoppeln. Ich verwende das



Einweichwasser immer mit, da schon in diesem Wasser sehr viele Mineralien enthalten sind, die sonst verloren gehen.

Wer Angst hat wegen Blähungen – dafür gibt den Kümmel oder man gibt noch ein wenig Natron in die Suppe.

3

Die Bohnen zum Kochen bringen, eventuellen Schaum abschöpfen.



4

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und mundgerecht schneiden.



Beide Zwiebeln schälen und fein hacken. Zirbenöl mit Kräutern in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin leicht anrösten.



Paprikapulver begeben und kurz mitrösten.  
Anschließend mit Schuss Essig ablöschen und mit bisschen Suppe aufgießen.



Zu Suppe dazu mischen.

5

Kochplatte zurückdrehen, vlt. auf die Hälfte.  
Lorbeerblätter, Kartoffeln, Gewürze und geräucherten Fleisch oder Knochen hinzufügen.  
(Bei Veganer diesen Punkt auslassen)



Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut durchmischen und leicht köcheln lassen, bis die  
Bohnen und Kartoffeln gar sind.  
Ich binde es nicht mit Mehl, wer aber will die Suppe eindicken kann es gerne tun.

6

Kurz vor dem Servieren den Speck nur leicht anbraten und zusammen mit Sauerrahm  
servieren



Lucina's Tipps:



Wer Angst vor Blähungen hat, kann ein wenig Kümmel oder Natron in die Suppe geben.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und  
guten Appetit!!*

*Eure Lucina Cucina*