



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Viva la Mexico „

Bohnensuppe ala Bud Spencer

Zutaten

fein gewürfelter, durchwachsener Speck bzw. Bacon: 250 Gramm | Cabanossi: 300 Gramm
weiße Bohnen: 2 Dosen | Kidneybohnen: 2 Dosen
geschälte Tomaten: 1 große Dose | Knoblauchzehen: 3 Stück | Zwiebeln: 2 Stück
Joghurt mit 1,5 % Fettgehalt: 250 Gramm | Thymian: 1 gehäufte Teelöffel
Paprikapulver: 2 Teelöffel | Pfeffer: 1 halber Teelöffel
Chiliwürzer-Gewürzmischung: 2 Teelöffel | Salz: 1 Prise | Rapsöl: 2 bis 3 Tropfen

Zubereitung

Die Herstellung des Gerichts ist denkbar einfach: Zu Beginn schneidest Du ein Viertel Kilo durchwachsenen Speck oder Bacon sowie zwei ganze Zwiebeln in kleine Würfel.

Beides wird anschließend mit ein wenig Rapsöl und drei Knoblauchzehen in einer Pfanne angeschwitzt. Im Anschluss gibst Du 300 Gramm Cabanossi dazu und brätst alles solange an, bis die Cabanossi eine schöne Farben erhalten haben. Ist dieser Arbeitsschritt abgeschlossen, nimmst Du eine große Dose geschälter Tomaten zur Hand.

Diese gibst Du inklusive dem Tomatensaft in der Konserve in die Pfanne mit dem Speck, dem Zwiebel und der Cabanossi. Danach öffnest Du je zwei Dosen mit weißen Bohnen und Kidneybohnen, nimmst diese heraus und lässt sie mit einem Sieb abtropfen. Du gibst die Bohnen ebenfalls in die Pfanne und wartest, bis das Gemenge schön heiß ist. Nun bist Du mit der Zubereitung schon fast fertig. Schließlich fehlt nur noch ein gehäufte Teelöffel Thymian, ein halber Teelöffel Pfeffer, zwei Teelöffel der Gewürzmischung Chiliwürzer, zwei Teelöffel Paprikapulver, eine Prise Salz sowie ein Viertel Kilo Joghurt, im Idealfall mit einem Fettgehalt von 1,5 %.

Hast du sämtliche Zutaten beigemengt und nichts vergessen, lässt du die Bohnen noch einmal kurz aufkochen und kannst sie dann bereits anrichten. Als Beilage zu der Bohnenpfanne mit Speck passt perfekt ein knuspriges Stangenbrot oder auch Flûtes, also köstliche Blätterteigstangen.



Auf die Plätze, fertig, los!