

Toskanische Bohnensuppe mit Palmkohl (Ribollita)

Ein Rezept für eine herzhafte, traditionelle Ribollita mit Schwarzkohl, der sehr gut zu der reichhaltigen Suppe passt. Ein perfektes Herbstgericht, das auch noch sehr gesund ist.

Zutaten

- 1 x 400 g Dosen Butter Bohnen oder Weiße Cannellini Bohnen, das Wasser abgeschüttet und abgespült
 - 0.5 EL Natives Olivenöl extra
 - 75 g Würfelschinken (am besten Bio), alternativ: Pancetta
 - 1.5 Mittel große gelbe Zwiebeln, klein geschnitten
 - 1 Große Karotten, klein geschnitten
 - 0.5 Kleine Fenchel-Knolle, gewaschen und klein geschnitten
 - 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - Chiliflocken, nach Geschmack
 - Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
 - 1. Tomate geschält, entkernt und klein geschnitten
- 3 Hände voll Schwarzkohl, die Stängel abgeschnitten und die Blätter klein geschnitten
 - 40 ml Trockener Weißwein
- Hühnerbrühe
- 0.5 Kleiner Bund glatte Petersilie, die Blätter klein geschnitten
 - Frisch gemahlener Parmesan (optional)

Zubereitung

1. In einem großen Topf (den Größten den Ihr habt) das Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erwärmen und dann die Zwiebeln und die Schinkenwürfel darin anbraten (ca. 6-8 Minuten). Ab und zu umrühren, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Nun den Herd auf mittlere bis kleine Stufe stellen und die Karotten, den Fenchel, den Knoblauch, die Chiliflocken, das Salz und einen großzügigen Prise Pfeffer dazu geben. Das Ganze 7-8 Minuten kochen, bis das Gemüse knackig bis weich ist.
3. Jetzt die Tomaten, den Grünkohl (oder Schwarzkohl) und den Weißwein dazu geben. Unter Umrühren weitere 5 Minuten kochen. Danach die Brühe und 2/3 der Bohnen dazu geben. Die übrigen Bohnen mit einem Gabel (oder Pürierstab) und etwas Wasser pürieren und danach in die Suppe geben (die pürierten Bohnen helfen die Suppe ein bisschen dickflüssiger zu machen).
4. Die Suppe zum Kochen bringen und dann den Herd auf kleine Stufe stellen und 10-15 Minuten köcheln lassen.
5. Jetzt die Toskanische Bohnensuppe vom Herd nehmen und die Petersilie einrühren. Dann mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Nun die Suppe in Servierschüsseln geben und mit dem frisch geriebenen Parmesan garnieren.
6. Enjoy!

