



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mitevazi Lezzetler® Kochrezepte

Bohnensuppe

Kuru Çorbasi



1 Glas weisse Bohnen
½ Glas Gartenbohnen
2 mittel grosse Zwiebel
2 mittel grosse Karotten
1 mittel grosse Kartoffel
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
9 EL Öl
½ KL Pfeffer
½ KL geschrotete Chili
½ KL gemahlener Kümmel
2 KL Salz
1 Glas Joghurt
10 Gläser Wasser oder Fleischbrühe

- # Weisse Bohnen und Gartenbohnen am Vorabend säubern, waschen und zusammen in 5 Gläser Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag zusammen mit dem Einweichwasser in einem Topf weich kochen.
- # In einem Topf bei mittlerer Hitze Öl erhitzen klein geschnittene Zwiebel hinzugeben.
- # Wenn die Zwiebel glasig gedünstet sind, dann klein gehackte Knoblauch und gehobelte Karotten hinzugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
- # Klein gewürfelte Kartoffel hinzugeben und mittel weich kochen.
- # Danach die gekochten weissen Bohnen und die Gartenbohnen in die Mischung hineinfügen.
- # In die Suppe Pfeffer, geschrotete Chili, gemahlener Kümmel, Salz und Lorbeerblätter hinzugeben und weitere 20 Minuten kochen.
- # Die Lorbeerblätter herausnehmen und mit einem Stabmixer zu Pürre verarbeiten. Anschliessend durch einen groben Sieb giessen um nicht zerkleinertes Gemüse aufzufangen.
- # Wieder in den Topf füllen und 5 Gläser Wasser hineinfüllen und bei mittlerer Hitze erhitzen und anschliessend Joghurt hinzufügen und unter Umrühren zum Kochen bringen.
- # Danach den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und weitere 10 Minuten kochen und warm servieren.

Tipp: Das ist eine mexikanische Suppe bei deren Zubereitung anstelle der Gartenbohnen regionale schwarze Bohnen verwendet werden.