

Mexikanische schwarze Bohnensuppe - Sopa de Frijoles Negros



Zutaten für 4 Personen:

225 g schwarze Bohnen, getrocknet
(alternativ aus der Dose)
750 ml Gemüsefond (alternativ 3 TL
gekörnte Brühe mit 750 ml Wasser)
1 Lorbeerblatt
100 g Serrano-Schinken
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
2 gute Prisen Rosenpaprika
1/4 TL **Chili** Chipotle
1/4 TL **Zimt**

1 Knoblauchzehe
1/2 TL Oregano, getrocknet
1 Tomate
1 Bund Koriander
1 TL Öl
125 g veganen Kokos-Joghurt (alternativ
normalen Joghurt, natur)
1/8 Liter pflanzliche Milch (alternativ normale
Milch)
8 EL glutenfreie Croutons (optional)

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und mit frischem, heißem Wasser aufsetzen. Ein Lorbeerblatt mit in den Topf geben. Die Bohnen ca. eine Stunde weich kochen. Wenn man schwarze Bohnen aus der Dose verwendet, kann man sich die vorangehenden Schritte sparen.

Die Tomate mit heißem Wasser übergießen, häuten und entkernen. Die Tomate, den Schinken und die Zwiebel würfeln. Den Knoblauch pressen.

Das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Den Großteil des Bohnenwassers abgießen und die Bohnen mit etwas Bohnenwasser pürieren. Alternativ die Bohnen aus der Dose in einen Topf geben und mit etwas Wasser pürieren.

Eine Pfanne erhitzen und einen TL Öl hineingeben. Den Schinken leicht anbraten und die Zwiebeln dazugeben und glasig braten. Nun den Knoblauch zufügen. Eine Prise Salz und die Tomaten in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Alles zu dem Bohnenpüree geben und durchrühren. Mit Milch und Brühe aufgießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, **Chili**, Oregano, **Zimt** und Rosenpaprika würzen. Alles 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander unterheben. Die schwarze Bohnen Suppe mit einem Klecks Koriander-Joghurt servieren.

Tipp:

Für den „Extra-Crunch“ kann man glutenfreie Croutons auf die Suppe geben.

Vegane Variante:

Den Schinken weglassen und stattdessen einige Tropfen Flüssigrauch und ggf. etwas mehr Salz zu der Suppe geben.