



Weisse-Bohnen-Suppe mit Basilikum und Mandeln

Suppen werden dann zu einem wunderbaren Essen, wenn unterschiedlichste Konsistenzen sich abwechseln. Auf keinen Fall sollte eine Suppe deshalb nur flüssig oder cremig sein. Diese Bohnensuppe ist so sämig und schmelzig, dass es die reine Löffelfreude ist. Durch das Mandelpesto und die Mandeln erhält man genau den Kontrast, der das Essen zum Vergnügen macht.

Zutaten

Suppe

- 4 EL Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 Prise Anis, gemahlen
- 400 g weisse Bohnen, gekocht
- 1,2 l Gemüse- oder Kräuterfond
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml Rahm
- 1 grosses Bund Basilikum, grobe Stiele entfernt, klein geschnitten

Topping

- 4 EL Mandel-Basilikum-Pesto*
- 2 EL Mandeln mit Haut, geröstet und grob gehackt
- 1 Handvoll kleine Basilikumblätter

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Anis, Bohnen und Gemüsefond dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Rahm dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
2. Das Basilikum zur Suppe geben, alles mixen und durch ein feines Sieb passieren.
3. Das Pesto, die Mandeln und einige Basilikumblätter auf die Suppe geben.

***Mandel-Basilikum-Pesto**

Das Besondere an diesem Rezept ist die grosse Menge Mandeln, die mit der braunen Haut verwendet werden. Sie werden erst gehackt und dann geröstet. Das ergibt im fertigen Pesto einen wunderbaren Biss.

- 160g Mandeln mit brauner Haut
 - 140 g Basilikumblätter
 - 2 Knoblauchzehen
 - 400 ml Olivenöl
 - 100 g Parmesan, frisch gerieben
 - Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1. Mandeln hacken und im Ofen bei 160 Grad Heissluft etwa 8 Minuten rösten. Abkühlen lassen.
 2. Basilikum und Knoblauch mit dem Olivenöl mixen. Die restlichen Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Buch: «Tanja Vegetarisch» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>