

Informationen zur Sendung vom 05.09.2025

Kartoffel-Bohnen-Eintopf

Von Ulla Scholz

Zutaten

600 g Kartoffeln
500 g Stangenbohnen
150 g Zwiebeln
100 g Sellerie
150 g Karotten
1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
Bohnenkraut oder Majoran (frisch oder getrocknet)
Etwas getrockneter Liebstöckel
Geriebene Muskatnuss
50 g Butter oder Pflanzenöl
100 g Sahne oder Hafercreme
Salz
Pfeffer

Außerdem

Frische Petersilie bzw. Schnittlauch
4 Mettwürste oder
200 g Speckwürfel oder
200 g Räuchertofu oder
150 g Pfifferlinge

Zubereitung

Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Knoblauchzehe halbieren und das Suppengemüse in löffelgerechte Stücke teilen.

In einem passenden Topf die Zwiebelstücke zwei bis drei Minuten in Butter oder Pflanzenöl anschwitzen, anschließend mit dem restlichen Gemüse auffüllen. Unter beständigem Rühren weiter rösten und mit Wasser ablöschen. Alle Gewürze zugeben, einen Deckel auflegen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse gar, ein Drittel des Gemüses entnehmen, pürieren und wieder zurückgießen. Man kann auch den Pürierstab kurz in die Suppe halten – so wird ein Teil der Flüssigkeit cremig, der Rest jedoch bleibt noch stückig.

Die gekochten Bohnen mundgerecht schneiden und mit der Sahne unterheben. Zum Schluss noch einmal alles mit Gewürzen abschmecken und kurz aufkochen.

Anrichten

Die jeweiligen Beigaben vorbereiten und getrennt anrichten. Die Suppe in einer Terrine servieren. Jeder am Tisch bedient sich selbst und verfeinert nach eigenem Geschmack.

Informationen zur Sendung vom 05.09.2025

Kartoffel-Bohnen-Eintopf

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Suppe

500 g Stangenbohnen zu 3,49 Euro; 600 g Kartoffeln zu 0,80 Euro; Zwiebeln zu 0,25 Euro; Möhren und Sellerie zu 0,40 Euro; Butter oder Pflanzenöl zu 0,40 Euro; 100 g Sahne zu 0,50 Euro; Petersilie oder Schnittlauch zu 0,50 Euro; Knoblauchzehe und Gewürze zu 0,15 Euro.

Beigaben

200 g Bio-Räuchertofu zu 1,69 Euro; 150 g Pfifferlinge zu 3,49 Euro; 200 g Speckwürfel zu 1,99 Euro; bei Würstchen sind die Preisunterschiede groß – von 9,00 Euro bis zu 23,00 Euro pro Kilo ist alles möglich.

Ohne Beigabe pro Portion circa 1,62 Euro.

Mit Tofu pro Portion circa 2,00 Euro.

Mit Pfifferlingen pro Portion circa 2,40 Euro.

Mit Speck pro Portion circa 2,10 Euro.

Mit Mettwurst pro Portion circa 2,50 Euro.

Bohnen extra kochen

Wer einen Eintopf kocht, sollte die unterschiedlichen Garzeiten des Gemüses berücksichtigen. Damit die Bohnen ihre schöne grüne Farbe behalten und der optimale Garpunkt erzielt wird, macht es Sinn, dieses Gemüse extra zu kochen und erst kurz vor dem Anrichten unterzuheben.

Buttermilch statt Sahne

Es gibt historische Rezepte aus dem Rheinland zur Bohnensuppe, wo Buttermilch zum Einsatz kommt. Die verleiht dem Eintopf eine erfrischende Säure und spart zudem Kalorien.

Beilagen vorbereiten

Pfifferlinge

Die Pfifferlinge putzen, möglicherweise etwas zurechtschneiden und in einer Pfanne in Öl oder geklärter Butter heiß braten. Später mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Suppe damit verfeinern. Achtung! Pilze nie lange warmhalten, sondern sofort servieren, da sie unbekömmlich werden.

Tofu

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. In Öl scharf anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und eventuell warmstellen.

Informationen zur Sendung vom 05.09.2025

Kartoffel-Bohnen-Eintopf

Von Ulla Scholz

Räucherspeck

Speckwürfel kross anbraten, abtropfen lassen und zur Suppe reichen.

Mettwurst

Die Mettwürste in heißem Wasser ziehen lassen. Auch, wenn alle am Tisch Mettwurst mögen, sollte sie nie in Stücke geschnitten im Eintopf mitgekocht werden. Die Wurststücke laugen aus und werden fest und trocken. Als ganze Wurst im Wasserbad oder der Suppe erhitzt, nehmen sie sogar noch Flüssigkeit auf. Jeder schneidet sich seine Wurst später auf dem Suppenteller selbst in Stücke.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!