

# Scharfe Bohnensuppe



Convenience, aber schmackhaft

Ab und zu ein richtig wohlschmeckendes Convenience-Produkt zubereiten ist durchaus auch einmal erlaubt.

Wie in diesem Fall.

Die weißen Bohnen in der Dose sind in einer Tomatensauce vorgegart.

Man braucht sie somit nur erhitzen.

Verfeinert werden sie noch mit roten Chili-Schoten, die ich dazugebe.

Das Ganze mit dem Pürierstab püriert, schon hat man eine leckere, scharfe Suppe für zwischendurch.

Garniert wird mit etwas kleingewiegter, frischer Petersilie.

*Für 2 Personen:*

- 800 g weiße Bohnen (in Tomatensauce, 2 Dosen à 400 g)
- 4 rote Chili-Schoten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.*



Leckere, leicht scharfe Suppe

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Bohnen in einen Topf geben und erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus

---

## Mais-Auberginen-Suppe

Dies ist eine einfache und schnell zubereitete Suppe. Sie schmeckt sehr cremig und würzig.

Ich verwende Mais aus der Dose und eine frische Aubergine.

Der verwendete Ingwer gibt der Suppe im Nachgeschmack noch eine leichte Schärfe.

ich garniere die Suppe in den Tellern noch mit etwas Worcestershire-Sauce. Die Säure der Sauce passt wunderbar zur Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:718]

---

# Frikadellen



Sehr lecker

Dies ist jetzt nur ein kleiner Snack für zwischendurch. Ich hatte noch Füllmasse der Pansenrouladen vor zwei Tagen übrig, die ich als Frikadellen in der Pfanne gebraten habe.

Die Füllmasse ist ja u.a. mit pürierter Leber zubereitet. Das ist allerdings eine Zutat für Frikadellen, die ich auch nicht so häufig esse.

Und man hat natürlich die Möglichkeit, die Frikadellen in den Kühlschrank zu geben und später kalt aus der Hand zu essen.

## **Zutaten für drei Frikadellen:**

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei

- $\frac{1}{2}$  getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$  Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Drei Frikadellen aus der Fleischmasse formen, in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Auf jeder Seite jeweils 5–7 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Auf einen Teller geben und servieren.