

Sopa de frijoles – Schwarze-Bohnen-Suppe

500 g getrocknete schwarze Bohnen (alternativ aus der Dose)
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 gr Zwiebel, fein gewürfelt
1 Bund frischen Koriander
etw. gewürfelten Speck oder Karotte und Stangensellerie (vegetarische Variante)
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Schwarze Bohnen über Nacht mit reichlich Wasser einweichen. Abgießen und mit neuem Wasser weichkochen (im Kelomat bei Stufe zwei für drei Minuten, abkühlen lassen)
Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, Speck (vegetarisch: kleingewürfelte Karotten und Stangensellerie) mitrösten. Knoblauch kurz anrösten, mit frischen Wasser aufgießen. Schwarze Bohnen dazu geben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander klein schneiden und kurz mitkochen.

Mahlzeit!