

Marthas Lieblingsgericht 5 zum Preppen:

Haltbare Bohnensuppe - Bohnwurst selber machen

Zutaten:

150 g getrocknete Bohnen
50 g geräucherter Bauchspeck
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 gehäufte EL Stärke
1 TL Salz
1 gehäufte TL Liebstöckel (getrocknet)
1 TL Oregano (getrocknet)
1 TL Bohnenkraut (getrocknet)
0,5 TL Kümmelpulver
Pfeffer, Muskat (gerieben)
2 EL Essig
etwas Wasser

Zubereitung der Bohnensuppe:

Gebe ein Stück Bohnwurst in kochendes Wasser und zerdrücke es mit einer Gabel. Lass die Bohnensuppe unter Rühren mit dem Schneebesen etwa 4 bis 5 Minuten köcheln. Die Wassermenge kannst Du flexibel variieren. Sie richtet sich nach Deiner gewünschten Dicke der Suppe. Richtwert: Etwa 200 bis 220 ml Wasser für ein ca. drei Zentimeter breites Stück Bohnwurst.

Haltbarkeit:

In Backpapier oder Pergamentpapier eingewickelt, hält sich die Bohnwurst für einige Wochen. Länger haltbar (etwa 1 Jahr) ist

sie, wenn Du sie mehrere Tage an der Luft oder im Backofen für etwa 1,5 Stunden trocknest (Umluft ca. 60 bis 80 Grad). Klemm dazu einen Holzlöffel in die Backofentür, sodass die Feuchtigkeit gut entweichen kann.

Zubereitung der Bohnwurst:

Knoblauch hacken, Schalotte und Bauchspeck klein schneiden. Speck in heißer Pfanne auslassen (ohne weiteres Fett). Schalotte und Knoblauch hineingeben und mitrösten, bis die Schalotte etwas Farbe angenommen hat. Kurz abkühlen lassen. Derweil aus den getrockneten Bohnen mit einer Küchenmaschine (oder einer Mühle) möglichst feines Linsenmehl mahlen. Bohnenmehl mit Stärke, Salz und den anderen Gewürzen in einer Schüssel gut vermischen. Im Anschluss Speck-Schalotte-Knoblauch-Mischung in einer Küchenmaschine mit Essig (und eventuell etwas Wasser) zu einer glatten Masse verarbeiten. Nun Masse zum gewürzten Bohnenmehl geben, gut vermischen und auf der Arbeitsfläche weiter kneten. Nach und nach ganz wenig (!) Wasser zugeben und weiter durchkneten, bis Du einen festen, aber knetbaren Teigklumpen hast. Sei vorsichtig mit der Zugabe von Wasser! Das Ganze darf nicht zu nass sein. Dann den Teig zu einer ca. zwei Zentimeter dicken Wurst formen. Fertig ist die Bohnwurst! Tipp: Feuchte die Arbeitsfläche beim Rollen der Bohnwurst etwas an, um Risse zu verhindern. Das Rezept ist für eine Bohnwurst, aus der Du Dir mehrere Portionen Bohnensuppe zubereiten kannst (je nachdem wie dick- oder dünnflüssig Du es magst). Für mehr Bohnwürste rechne die Zutaten einfach entsprechend hoch.