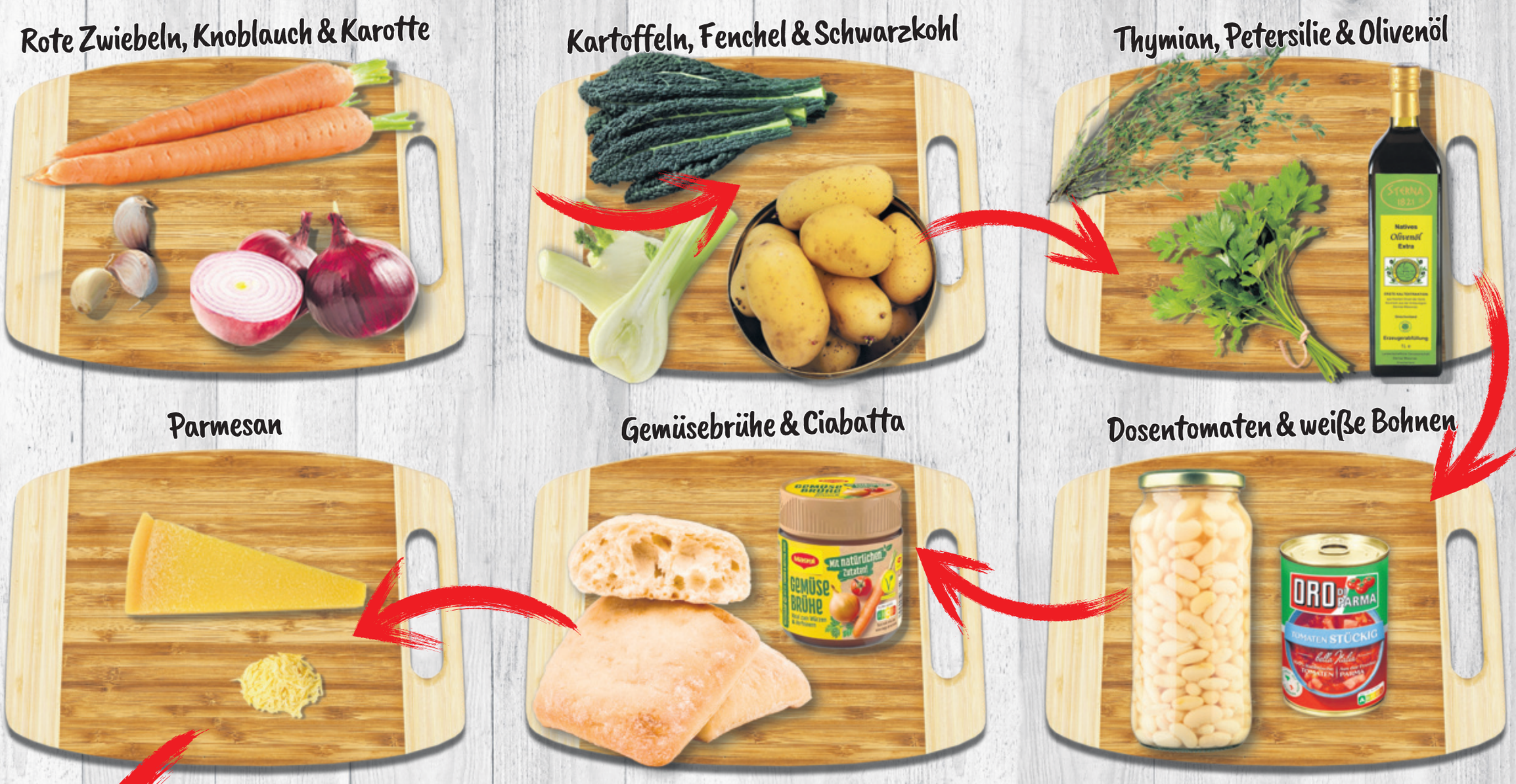
Vegetarisches aus der Toskana: Ribollita

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Der Januar ist auch „Veganuary“ – und auch wenn Sie den vielleicht nicht komplett mitmachen: So ein fleischfreier Tag mit ganz viel gesundem Gemüse tut einfach gut nach den ganzen Feiertags- und Festtagsessen. Vor allem, wenn da nicht zwanghaft irgendwelche Veggie-Ersatzprodukte auf dem Tisch stehen, sondern einfach nur richtig gute Sachen aus Gemüse, Gewürzen und etwas Käse. Den können Veganer übrigens durch veganen Parmesan ersetzen, wenn sie mögen. Und die Ribollita, die toskanische Bauernsuppe wärmt Körper und Herz gleichermaßen. Schmeckt wie bei „La Mama“ in Italien.

Zutaten Portionen: 4

- 2 rote Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch und 1 Karotte
- 100 g Kartoffeln und 250 Fenchel
- 300 g Schwarzkohl (oder Wirsing)
- 1 Zweig Thymian und 1/2 Bund Petersilie
- 400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 300 g gekochte weiße Bohnen (Glas)
- 600 ml Gemüsebrühe und 4 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Ciabatta (altbacken) und 4 EL Parmesan



Zubereitung: So wird’s gemacht

Das Rezept entstammt der Arme-Leute-Küche Italiens, ist aber alles andere als arm im Geschmack. Und wer ein altbackenes Brot eh schon zuhause hat, kann mit diesem Rezept super Reste aufbrauchen.

- Die **roten Zwiebeln** grob würfeln. **Olivenöl** in einen heißen Topf geben, **Zwiebelwürfel** und den **Thymianzweig** dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten karamellisieren lassen.
- Die **Karotte**, die **Kartoffeln** und den **Fenchel** in ca. zwei große Stücke schneiden.
- Die **Knoblauchzehen** fein hacken. Alles zusammen mit in den Topf geben und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Vom **Schwarzkohl** die Stiele in dünne, die Blätter in etwas breitere Streifen schneiden (bei **Wirsing** als Alternative ebenso verfahren, Grünkohl geht auch). **Petersilienstiele** fein hacken und zusammen mit dem Schwarzkohl unter das Gemüse heben.
- Mit **Tomaten aus der Dose** und dem **Weißwein** ablöschen (kann man auch weglassen, wenn man auf den Alkohol verzichten will), mit **Salz und Pfeffer** kräftig würzen und weitere fünf Minuten einköcheln lassen.
- Mit 600 ml **Gemüsebrühe** ablöschen, dann das Ganze weitere 20 Minuten ohne Deckel vor sich hinköcheln lassen.
- Ein Viertel der vorgekochten **weißen Bohnen aus dem Glas** anpürieren, zusammen mit den übrigen Bohnen zur Ribollita geben und alles fünf Minuten ziehen lassen. Das **altbackene Ciabatta-Brot** in grobe Stücke reißen und unterheben (das gibt Bindung), den **Thymianzweig** entfernen.
- Die Ribollita mit **Parmesan** (oder veganem Parmesan) und der restlichen, frisch gehackten **Petersilie** servieren.

Fotos: Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Winter-Kohlsorten: Die Gesundheits-Booster

Kohl ist DAS Wintergemüse. Erst durch Frost er sein volles Aroma, da die Zuckerproduktion angekurbelt wird – er wird milder. Das sind die beliebtesten Winter-Blattkohlsorten, alle reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Eisen und Kalzium, dabei kalorienarm:

- **Grünkohl:** Neben den klassischen Eintöpfen lässt er sich auch roh als Salat essen und schmeckt wunderbar geröstet aus Ofen oder Airfryer.
- **Rotkohl:** Winterküche-Klassiker , lässt sich das ganze Jahr ernten.
- **Weißkohl:** Nicht ganz so frosthart wie andere Sorten. Für Sauerkraut, Rouladen & Krautsalat.
- **Rosenkohl:** An ihm scheiden sich die Geister, weil er beim Kochen müffelt. Einfach mal probieren, ihn zu braten, z. B. mit Sojasauce oder Kräuterbutter. Ganz anderes Geschmacks- und Geruchserlebnis.
- **Wirsing:** Ob er zart oder deftig rüberkommt, liegt an der Saison. Winterwirsing ist würziger, perfekt für Eintöpfe. Sommerwirsing hat ab Mai Saison, ist deutlich milder.
- **Chinakohl:** Sehr zart, muss nur kurz gegart werden, perfekt für Wokgerichte oder Salate.
- **Palmkohl (Schwarzkohl):** Ähnelt dem Grünkohl, aber mit leichter Brokkoli-Note, benötigt aber keinen Frost für guten Geschmack.

