

Bohnensuppe «Sansibar»

ZUTATEN

4 Portionen als Vorspeise

100 g weisse Bohnen, getrocknet

1 Stange Sellerie

1 Tomate

1 Schalotte, gehackt

½ Knoblauchzehe, gepresst

5 cm Zimtstange

2 Nelken

1 EL Erdnussöl

¼ TL Kurkumapulver

5 dl Gemüsebouillon

2 TL frischer Ingwer, gerieben

½ rote Peperoni

½ grüne Peperoni

300 g Maiskörner (aus der Dose)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Am Vortag: Bohnen in kaltem Wasser über Nacht (zwölf Stunden) einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Sellerie in kleine Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen und würfeln.

3 Schalotte, Knoblauch, Sellerie, Zimt und Nelken im heissen Öl andünsten. Kurkuma und Tomatenwürfel mit den abgetropften Bohnen begeben und kurz mitdünsten. Mit 3 dl Bouillon ablöschen und zugedeckt zirka 30 Minuten köcheln, bis die Bohnen weich sind.

4 Zimtstange und Nelken entfernen, Ingwer begeben. Suppe pürieren. Die restlichen 2 dl Bouillon dazugeben und allenfalls mit etwas Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

5 Rote und grüne Peperoni in 0,5 cm grosse Würfel schneiden, mit den abgetropften Maiskörnern zur Suppe geben. Aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Getrocknete Bohnen sind ein wichtiger Bestandteil der afrikanischen Küche. Sie sind gute Eiweiss- und Kohlenhydratlieferanten und problemlos haltbar.

SAISON KÜCHE

Das marktfrische Kochmagazin der Migros: im Abonnement – 12 Mal jährlich nur 22 Franken.

■ Jetzt bestellen oder Gratis-Probe-Exemplar über:
Tel. 0848 877 777
(normaler Gesprächstarif)
oder per Fax 056 - 417 53 37
Internet www.saison.ch



Bild: Fotostudio Grünert/Küng. Rezept: Felix Häflicher

NEUHEIT

Trendküche Afrika

Das neue Kochbuch aus dem Verlag Saison-Küche ist da. Entdecken Sie die Küchen Afrikas mit 60 Rezepten von Marokko über Sansibar und Namibia bis Südafrika.

Afrikanisch kochen überrascht!

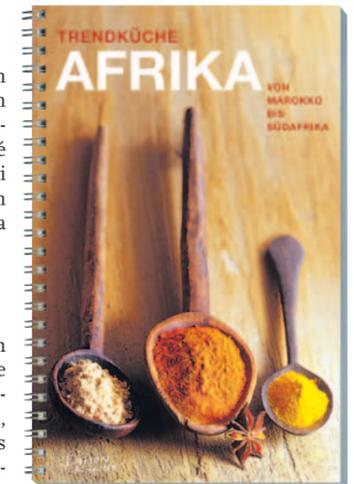
60 Gerichte mit unkomplizierten Zutaten und herrlichen Gewürzen erwarten Sie. Bekannte Spezialitäten wie Tajine, Couscous, Taboulé oder der südafrikanische Braai wechseln sich mit unbekannteren Köstlichkeiten wie Poulet Jassa oder Banana Peaks ab.

Afrikanisch kochen begeistert!

Das neue Saison-Küche-Buch «Trendküche Afrika» entführt Sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise von Marokko über Senegal, Kenia, Sansibar und Namibia bis zum Kap. Der immense Küchenschatz des riesigen Kontinents birgt fantastische Geschmacksverbindungen. Ein echtes Erlebnis für westliche Gaumen.

Afrikanisch kochen gelingt!

Sämtliche Rezepte sind auf das Geschmackempfinden unserer Breitengrade abgestimmt und ge-



lingen garantiert. Sie sind klar und übersichtlich gegliedert und einfach nachzukochen. Die Zutaten sind problemlos in der Schweiz erhältlich. Zu jedem Rezept finden Sie praktische Tipps und Tricks und zu jedem Kapitel eine kleine Warenkunde. **ANDI HUGGEL**

BESTELLCOUPON

Ja, ich bestelle...

Ex. «Trendküche Afrika» für nur Fr. 23.–

Ein Jahresabonnement «Saison-Küche» (Fr. 22.–) und das Buch «Trendküche Afrika» (Abonnentenpreis Fr. 19.–), für zusammen nur Fr. 41.–

AbonentIn NichtabonentIn NeuaonentIn
 deutsch französisch italienisch
 Frau Herr

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/E-Mail _____ 735

Coupon ausschneiden, auf Postkarte kleben und einsenden an:
SAISON-KÜCHE, Abo-Service, Postfach, 8957 Spreitenbach