

## Soupe au pistou

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

### SUPPE

- 1 **Zwiebel**, geviertelt  
je 1 Zweiglein **Petersilie und Thymian**  
1 **Lorbeerblatt**  
1 ½ Liter **Wasser**

für den Sud alles zugedeckt in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 20 Min. ziehen lassen, Kräuter entfernen

- 2 ¼ Teelöffel **Salz**  
**Pfeffer** aus der Mühle würzen

- 100 g **Rollgerste**  
2 **Rüebli**, in Rädchen beides begeben

- ca. 600 g **Borlotti-Bohnen** aus der Hülse lösen (ergibt ca. 250 g Borlotti-Kerne), begeben

- 250 g **grüne Bohnen** schräg halbieren, begeben, zugedeckt ca. 10 Min. mitköcheln

- 1 **Zucchini**, in Scheibchen  
ca. 100 g **Mini-Patissons**, in Schnitzchen beides begeben, 10–15 Min. weiterköcheln

### PISTOU

- ca. 70 g **Basilikumblätter**, in Streifen  
6 **Knoblauchzehen**, gepresst  
½ Teelöffel **Salz** pürieren oder im Mörser zerstoßen

- 2 Esslöffel **Parmesan**, frisch gerieben dazugeben

- ca. 1 dl **Olivenöl** langsam darunterrühren

**Servieren:** Pistou wird als Würze zur Suppe serviert.



Variante: Borlotti-Bohnen durch Fave ersetzen

### Borlotti-Bohnen

- *Statt frische:* 1 Dose Borlotti-Bohnen (ca. 400 g), abgetropft, verwenden, die letzten 2 Min. begeben.
- *Besonderes:* typische Suppen- und Salatbohne.
- *Einkauf:* Bohnen müssen regelmässig rotbraun gesprenkelt sein und glatte Hülsen haben.
- *Saison:* Inland Mitte Juni–Ende August.

### Fave

- *Variante Fave:* aushülsen, Zubereitung wie Borlotti-Bohnen.
- *Besonderes:* südliche Spezialität. Junge hellgrüne Kerne eignen sich für Salat, reife dunkelgrüne für Suppen und Eintöpfe.
- *Einkauf:* Auf glatte Hülsen achten.
- *Saison:* Inland Ende Juni–Juli.

### GUT ORGANISIERT

1. Sud aufkochen, ziehen lassen
2. Restliche Zutaten bereitstellen
3. Gemüse rüsten
4. Suppe zubereiten
5. Pistou zubereiten

### FÜR 2 PERSONEN

Suppe: Zutatenmenge halbieren. Pistou: Ganze Menge zubereiten. Die Hälfte z. B. mit Olivenöl bedecken und in gut verschliessbarem Glas ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Als Sauce zu Spaghetti oder Risotto servieren. Statt Pistou Fertig-Pestosauce verwenden.