

Toskanischer Gemüseeintopf (Ribollita)

Für diesen Gemüseeintopf aus der Toskana, gibt es zahlreiche Rezepte mit unterschiedlichen Zutaten. Bohnen, Kohl, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten sind jedoch meistens mit dabei. Hier lässt sich das eine oder andere abwandeln, falls bestimmte Zutaten gerade nicht verfügbar sind. Die Menge der Zutaten braucht jedoch einen großen Topf. Das schadet aber nicht, weil der Eintopf aufgewärmt am nächsten Tag noch besser schmeckt und zudem sogar von „empfindlichen Bäuchen“ besser vertragen wird. Hier eine sehr leckere vegetarische, bei Verzicht auf den Käse auch vegane Variante:

Zutaten:

1 kleiner Kopf Wirsing oder 1 Bd. Schwarzkohl	Natives Olivenöl
5 Stangen Sellerie	0,2 L Rotwein (Chianti)
1 kleiner Fenchel	2-3 L Gemüsebrühe (vegan)
3 Möhren	3 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren
3 große Zwiebeln	½ TL Anis (ganz); 1 TL getr. Oregano
5 große Zehen Knoblauch	4 Stiele Thymian, 1 Zweig Rosmarin
4 große Kartoffeln, mehlig kochend	Salz, Pfeffer, ½ TL edelsüßer Paprika
200 g weiße Bohnen (roh) oder alternativ:	1 kleines Bund glatte Petersilie
440 g weiße Bohnen (Glas oder Dose)	„altes“ ital. Weißbrot (Ciabatta) oder Baguette
500 g passierte Tomaten	100 g Parmareggio; wer es herzhafter mag,
800 g gehackte, geschälte Tomaten	nimmt Pecorino, oder wer es vegan belassen
6 getrocknete Tomaten in Öl	möchte, lässt den Käse weg oder nutzt eine
1 EL Tomatenmark	vegane Käsealternative

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen und mit etwas Salz in ca. einer Stunde knapp weichkochen, abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Alternativ lassen sich Bohnen aus der Dose verwenden.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen, längs halbieren, große Möhren nochmal längs vierteln und in kleine Scheibchen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Selleriestangen und Fenchel waschen. Die Stangen in kleine Scheibchen schneiden. Das Fenchelgrün hacken, die Stängelchen ebenfalls in Scheibchen schneiden. Die Knolle vierteln, den Strunk herausschneiden und den Fenchel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken.

Toskanischer Gemüseeintopf (Ribollita)



Die Größe der Gemüsestücke hängt von der Vorliebe der Esser ab – manche mögen lieber kleinere Stücke auf dem Löffel, für manche dürfen in der Suppe auch mal größere Stücke sein.

Den Lorbeer, Wachholder, Anis und die Kräuter in ein Kräutersäckchen füllen und zubinden, oder alternativ einen Teefilter dazu verwenden.

Den Boden des Topfes leicht mit einem guten Olivenöl bedecken und erhitzen. Die Zwiebeln auf mittlerer Hitze langsam glasig werden lassen. Dabei den Knoblauch schälen und fein hacken/durchpressen und zu den Zwiebeln geben. Beides immer gut im Topf wenden, die Zwiebeln und der Knoblauch sollen nicht braun werden. Das vorbereitete Gemüse zufügen und kurz unter ständigem Wenden mitanschwitzen lassen. Dabei den Herd auf hohe Hitze bringen. Nun das Tomatenmark zugeben und einmischen. Bevor das Gemüse anfängt zu bräunen, mit dem Wein ablöschen und diesen bei hoher Hitze fast verkochen lassen. Zwar verkocht der Alkohol dabei weitestgehend, aber wer ganz auf Alkohol verzichten möchte, kann zum Ablöschen gleich etwas von der Gemüsebrühe verwenden. Anschließend soviel Gemüsebrühe zufügen, dass das Gemüse mindestens eine Handbreit mit Flüssigkeit überdeckt ist und das Kräutersäckchen und die Hälfte der Petersilie zugeben. Die Suppe bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing achteln, den Strunk entfernen und in kleine, kurze Streifen schneiden und waschen. Den Wirsing zur Suppe geben und unterrühren. Auch hier sollte alles von Flüssigkeit bedeckt sein, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugießen. Die Hälfte der Bohnen pürieren, dafür etwas von der Kochflüssigkeit (oder bei Glas/Dose von der Flüssigkeit beim Abtropfen) zugeben – es sollte am Ende sämig werden. Den Bohnenbrei zur Suppe geben, einrühren und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Die getrockneten Tomaten kleinschneiden und mit den übrigen ganzen Bohnen, den passierten Tomaten und den gehackten Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Das Gemüse sollte zwar gar sein, darf aber gern noch etwas Biss behalten. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und grob hacken. Zum Abschluss das Kräutersäckchen entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer und dem edelsüßen Paprikapulver abschmecken. Die Suppe sollte am Ende durch das Bohnenpüree und die mehligten Kartoffeln nur ganz leicht cremig wirken, ggf. nochmal mit Brühe auffüllen.

Traditionell wird vor dem Servieren eine dicke Scheibe Ciabatta in den Teller gelegt, mit etwas Öl beträufelt und die Suppe dann aufgegeben. Bei dieser Variante kann gut „altes“ Brot verwendet werden, dafür muss dann beim Löffeln das Brot zerteilt werden. Alternativ kann frisches Brot oder Baguette natürlich auch dazu gegessen werden. Dann nach dem Auftun der Suppe einfach einen kleinen Teelöffel gutes Olivenöl aufträufeln. Anschließend mit ein wenig Petersilie bestreuen. Den Abschluss bildet frisch gehobelter Parmareggio oder Pecorino. Wer es vegan mag, lässt den Käse

Toskanischer Gemüseeintopf (Ribollita)



weg oder nutzt eine vegane Alternative und achtet bei der Brühe und beim Wein ebenfalls auf vegane Angebote.

Der Gemüseeintopf enthält zwar Bohnen und Kohl, ist aber durch das Mitgaren von Fenchel, Anis und Wachholder durchaus auch für Personen geeignet, die sich sonst an Bohnen und Kohl nicht herantrauen.