



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat Juni Soupe au Pistou

250 g	getrocknete, mittelgroße, weiße Bohnen
2	Zwiebeln
3 Stangen	Stangensellerie
1 Stange	Lauch
3	Fleischtomaten
4	Kartoffeln
350 g	breite, grüne Bohnen
2	kleine Zucchini
1 Dose	Pizzatomaten
200 g	kleine Rigatoni oder Maccheroni
50 ml	Olivenöl
2,5 l	Hühnerbrühe, ungesalzen
	Salz, Pfeffer

Pistou	
1 Bund	frisches Basilikum
100 ml	Olivenöl
1	Fleischtomate
100 g	geriebener Gruyère Käse
4	Knoblauchzehen
	Meersalz, Pfeffer

Die weißen Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem ungesalzenen Wasser fünfzehn Minuten köcheln, abgießen. (Die Kochzeit der Bohnen ist stark abhängig von der Marke und der Größe, daher probieren.)

Die Zwiebeln in größere Würfel schneiden. Den Stangensellerie und den Lauch in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffel und die Zucchini würfeln. Die grünen Bohnen schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten häuten, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln, den Stangensellerie und den Lauch in Olivenöl für fünf Minuten anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen. Nun geben Sie die vorgekochten Bohnen, die Tomatenwürfel (1/4 davon für das Pistou aufheben), die Kartoffeln und die grünen Bohnen dazu und lassen weitere zehn Minuten köcheln. Zuletzt geben Sie die Nudeln und die Zucchini in den Topf, salzen und pfeffern erst jetzt und lassen die Suppe für weitere acht bis zehn Minuten köcheln, bis alle Zutaten gar sind.

Während die Suppe kocht, aus den angegebenen Zutaten in einem Mixer das Pistou zubereiten. Vor dem Servieren kommt ein großer Klecks Pistou in die heiße Suppe.

Tipp: Die Soupe au Pistou ist die klassische Frühsommersuppe der Provence. Viele unterschiedliche Gemüse und Nudeln sind Bestandteil der Suppe. Gewürzt wird am Ende mit einem großen Löffel Pistou. Kaufen Sie mit Ihren Kindern zusammen auf dem Markt – z.B. auf dem Kolpingplatz – die einzelnen Zutaten ein. Später finden es die Kinder interessant, die einzelnen Zutaten in der Suppe wiederzufinden.