Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Ribollita – Toskanische Suppe aus altem Brot

Brot
Für die Verwertung von altbackenem Brot
Suppen
Aus der Rezeptsammlung „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“ (Verdi – Grüne – Vërc, Bozen, 2020)

Zutaten:

- 300 g getrocknete Cannellini-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Bd Schwarzkohl
- ¼ eines Wirsings
- 1 Bd Mangold
- 1 Stange Lauch
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Stangen Sellerie
- 2 geschälte Tomaten
- natives Olivenöl extra
- Salz
- Pfeffer
- altes toskanisches Brot

Zubereitung:

Die Bohnen etwa 8 Stunden lang (oder über Nacht) einweichen und anschließend in 2 Litern Wasser garen.
Die Zwiebel in Scheiben, die anderen Gemüse in grobe Stücke schneiden. In einem großen Topf die geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten, nach und nach alle Gemüsestücke dazugeben und ca. 10 Minuten lang langsam anbraten. Dann das Kochwasser der Bohnen und die Hälfte der gekochten Bohnen hinzufügen. Die andere Hälfte der gekochten Bohnen durch ein Sieb streichen und dann hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze etwa 2 Stunden lang kochen lassen. Danach abwechselnd Suppe und dazwischen Brot in einen großen Topf schichten.
Am folgenden Tag mit einer Schöpfkelle Mulden in die erkaltete Suppe drücken und in diese Olivenöl gießen. Den Topfinhalt bei sehr geringer Hitze aufwärmen, dabei darauf achten, dass

nichts anbrennt (was sehr leicht passiert!).
Die Suppe mit frischem Pfeffer und einem Schuss fruchtigem nativem Olivenöl extra servieren.

Zeitaufwand: rund 3,5 Stunden plus Zeit für das Einweichen und das ziehen lassen.

Tipp:

Man sagt, mit jedem Aufwärmen werde die Suppe noch besser.