

## Rheinische Buttermilch-Bohnensuppe



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die **Buttermilch-Bohnensuppe** ist eine rheinische Spezialität aus dem Kölner Raum. Im Hochsommer ist man sie in der Region am liebsten und dem rheinischen Klassiker sagt man nach, glücklich zu machen.

Zugegeben, die **Kombination aus Buttermilch und Bohnen** klingt zunächst kurios. Wer sie allerdings einmal probiert hat, wird sehen, dass Buttermilch und Bohnen wie für einander gemacht sind. Wie alle Eintöpfe schmeckt auch dieser durchgezogen am Folgetag doppelt so gut. Nach klassischer Zubereitung verwendet man als Basis eine kräftige Fleischbrühe.

Doch auch vegetarisch schmeckt die Suppe wunderbar. Hierfür einfach die **Fleischbrühe durch Gemüsebrühe ersetzen**. Bei GekonntGekocht haben wir ein tolles Rezept für eine leckere, hausgemachte Gemüsebrühe. Wenn es am Ende deftig sei soll, kann man einfach ein paar leckere Mettwurstchen dazugeben. Bei der vegetarischen Variante passen zu den Bohnen unheimlich gut

gekochte, halbierte Eier. Mit frischen Kräutern der Saison und Sahne verziert, kann man der leckeren Suppe kaum widerstehen.

Dabei überzeugt die leckere rheinische Buttermilch-Bohnensuppe auch gesundheitlich. Die vielen Vitamine versorgen uns gut für den Tag und liefern genügend Energie!

## Zutaten

- 500 g grüne Bohnen, gefädelt, gewaschen, in der Länge halbiert
- 500 g Kartoffeln, gewürfelt
- Ein Gläschen Fleischbrühe aus dem Supermarkt
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 500 ml Buttermilch
- 100 ml flüssige Sahne
- Einige Zweige Bohnenkraut
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Bohnen in Salzwasser mit einem Zweig Bohnenkraut etwa 8 - 10 min. blanchieren, kalt abschrecken.

### Schritt2

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen und die Kartoffelwürfel dazu geben. Mit der Brühe und etwas Bohnenwasser aufgießen, bedecken. Nach 20 min. die Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerkleinern.

### Schritt3

Mit der Buttermilch und der Sahne aufgießen und die Bohnen dazu geben. Kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Bohnenkraut abschmecken. Mit Petersilie bestreuen; wer es herzhaft - zünftig möchte Mettwurstscheiben hinein geben.

## Rheinische Buttermilch-Bohnensuppe: Rheinische Küche und Spezialitäten

Die Küche aus dem Rheinland ist schmackhaft, **gut bürgerlich**, **herzhaft** und **lecker**! Der kulinarische Bereich der rheinischen Küche lässt sich wie folgt eingrenzen:

- Vom Niederrhein und der Grenze zu den Niederlanden bis Düsseldorf (dahinter beginnt dann das Ruhrgebiet)
- Von Aachen bis nach Köln, hier auch die südlichen Gebiete bis nach Koblenz
- Der Bonner Raum
- Region am Rhein südlich von Koblenz bis dann die rheinische Küche in die Pfälzer Küche übergeht.

Regional ist die rheinische Küche also am **Mittel- und Niederrhein** zu verorten. So viel zur geographischen Lage. Die **Esskultur** der rheinischen Küche ist so interessant und **vielfältig wie die verschiedenen Städte**. Eines haben jedoch alle regionalen Besonderheiten der Gerichte gemeinsam: **althergebrachte Wurzeln**. Aus alten Zeiten überliefert sind es heimatliche Rezepte, die einen zurück zu den Wurzeln „back to the roots“ führen. Die Zutaten stammen meist alle aus der Region so wie man es eben von „Omas Küche“ kennt und diese schätzt. Viele Kräuter und Gemüsesorten kann man wunderbar im heimischen Garten finden (bzw. anpflanzen) – frischer geht es wohl kaum. Das trifft auch auf unser Rezept für eine leckere Buttermilch-Bohnensuppe zu.

Das wohl **berühmteste rheinische Gericht** ist der rheinische Sauerbraten, traditionell aus Rindfleisch zubereitet. Daneben sind Rheinische Pepse eine besondere rheinische Spezialität. Hingegen dem herkömmlichen rheinischen Sauerbraten aus Rindfleisch, ist das Schmorgericht „Rheinische Pepse“ ein **sauer eingelegter Braten aus Teilen der Schweinekeule**. Der Sauerbraten wird dabei in einer Beize aus Essig Gemüse eingelegt und saftig geschmort. Als Beilagen passen im Rheinland immer wunderbar Kartoffelklöße und Rotkraut – und aus dem Aachener Raum stammend eine leckere Printen Sauce.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Eintöpfe, Kölsche Rezepte, National / Regional, Rheinisch, Suppen

**Tags:** althergebracht, bürgerlich, klassiker, regional, sommerrezepte, stimmig **Zutaten:**Zitrone

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)405
- KH (g)37
- Fett (g)16
- Eiweiß (g)25
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rheinische-buttermilch-bohnensuppe/>