



Exquisit Toskanisch
Der Herbst und die Aromen der Tradition

HERBSTSUPPE MIT MEERESFRÜCHTEN
UND KASTANIEN

- 1 Packung Arbi Misto scoglio 300g
- 200g Dinkelvollkorn
- 250g geschälte Kastanien
- 200g Kürbisfruchtfleisch, Delica-Qualität (Gewicht ohne Abfälle)
- 100g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salbei, Lorbeerblätter, Rosmarin nach Geschmack
- 1l Fischbrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Natives Olivenöl extra (wir empfehlen toskanisches)

Erhältlich in den
Tiefkühlregalen
bei Coop.



- 1 Die Kichererbsen etwa 12 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen, abgießen und in noch kaltem Wasser mit einem Lorbeerblatt etwa 1 Stunde lang kochen, bis sie die richtige Konsistenz haben. Wenn sie gar sind, abtropfen lassen und ein paar Minuten in der Pfanne schwenken, dann beiseitestellen.
- 2 Schneiden Sie die Kastanien mit einem Messer ein und geben Sie sie in kochendem Wasser mit einem Lorbeerblatt. Wenn sie gar sind, abtropfen lassen und die Schale abziehen, dann ganz oder grob gehackt beiseitestellen.
- 3 Separat die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden, 3-4 Salbeiblätter und einen Rosmarinzweig fein hacken und eine Knoblauchzehe zerdrücken. Alles in einen Topf mit etwas Wasser geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den zuvor von Schale und Kernen befreiten Kürbis in Würfel schneiden.



- 4 Den Kürbis, die gekochten Kastanien, den Dinkel, die Kichererbsen und ein Lorbeerblatt in die Kasserolle geben; mit etwa 1 Liter Fischbrühe bedecken und etwa 30 Minuten kochen lassen. Das noch gefrorene Misto Scoglio hinzufügen und weitere 10/12 Minuten kochen lassen.
- 5 Nach dem Garen in Schüsseln aus Stein mit etwas toskanischem nativem Olivenöl extra servieren.