# Schwarze-Bohnen-Suppe
# Sopa de frijol negro

Sopa de frijol negro ist eine traditionelle schwarze Bohnensuppe, die in vielen lateinamerikanischen Ländern beliebt ist, insbesondere in Mexiko und Kuba. Diese Suppe wird aus schwarzen Bohnen (frijoles negros), Zwiebeln, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen zubereitet. Oft wird sie mit Zutaten wie Tomaten, Jalapeños und Epazote (ein mexikanisches Kraut) verfeinert.
Die Suppe ist nicht nur lecker, sondern auch sehr nahrhaft und sättigend. Sie kann als Vorspeise oder Hauptgericht serviert werden und wird oft mit Reis, Croutons oder einem Klecks Sauerrahm garniert.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 50 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

250 g Schwarze Bohnen
1 Lorbeerblatt
50 g Speck
3 EL Öl
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
1 Fleischtomate
1 Liter Fleischbrühe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 TL Oregano
3 Zweig(e) Epazote
2 Mais-Tortillas
4 TL Crème fraîche
1 Limette(n) in Scheiben geschnitten
1 Zweig(e) Koriander zum Garnieren

## Vorbereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, die Bohnen in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und mit dem Lorbeerblatt zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten weich kochen. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Bohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

## Zubereitung

Die Speckwürfel in einem Topf in 1 EL Öl anbraten. Die Zwiebel zum Speck geben und glasig dünsten. Den Knoblauch dazu geben. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren,

© 2026 coquina.de

entkernen und fein hacken. Mit Bohnenpüree zu den anderen Zutaten geben, Fleischbrühe dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln. Epazote waschen, Blätter abzupfen. Blättchen in Streifen schneiden, in die Suppe rühren. Für Totopos die Tortillas in schmale Streifen schneiden, im restlichen Öl bei starker Hitze knusprig braten. Die Suppe abschmecken, in vier Tassen oder Teller füllen, je einen Teelöffel Crème fraîche in die Mitte geben und mit den Totopos bestreuen. Jeweils eine Limetten- oder Zitronenscheibe in die Suppe legen und mit je 1-2 Blättchen Koriander garnieren.

**Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de